

विषय-सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ	अध्याय	विषय	पृष्ठ
१-	दैनिक कर्तव्य ...	१२	९-	स्वास्थ्य-रक्षा—प्राणायाम, निद्रा, रहनेका स्थान ...	८१
२-	चित्तकी स्थिरता एवं उसके विज्ञ ...	३३	१०-	ब्रह्मचर्य और इन्द्रिय- संयम, छात्र-जीवनका महावर्ष, महावर्ष-वर्षाका उपाय, विवाहित जीवनका ब्रह्मचर्य, स्त्रीगमन-विधि, निषिद्ध काल ...	८७
३-	अष्टाङ्गयोग ...	४१	११-	इच्छा-शक्ति और वासना-शुद्धि ...	१११
४-	योगशिक्षाकी विशेष आवश्यकता क्यों है ?, तारकब्रह्मयोग ...	५२	१२-	मुमुक्षुकी साधना, भैतिक चरित्र-बल, मानसिक उन्नति, आध्यात्मिक उन्नति ...	११५
५-	भक्तियोग ...	५७			
६-	मोक्ष-प्रार्थना और स्वाध्याय ...	६३			
७-	कर्मक्षेत्रमें प्रवेश, संन्यासकर्म, गृहकर्म एवं अर्थोपाजन ...	६५			
८-	आहार, निषिद्ध आहार	७२			

परिशिष्ट

(क)

(ख)

आर्य-शिक्षा और मन्दाचार ...	११९	योगचर्या ...	१२३
-----------------------------	-----	--------------	-----

(ग) स्तोत्रावली

स्तोत्र	पृष्ठ	स्तोत्र	पृष्ठ
मन्त्र-स्मृति स्तोत्रम्	१३३	श्रीविष्णुप्यानम्, प्रणामः, श्रीशिवस्तोत्रम् ...	१४४
गुरुप्यानम्, प्रणामस्तोत्रम्, गुरुस्तोत्रम्,		श्रीकृष्णप्यानम्, श्रीगोपालप्यानम्, प्रणामः, श्रीरघुप्यानम्,	
श्रीशङ्कराचार्यकृत गुर्वष्टकम्	१३४	प्रणामः, श्रीकृष्णस्तोत्रम् ...	१४६
गणेशप्यानम्, प्रणामः, गणेश- प्रातःस्मरणस्तोत्रम् ...	१३९	श्रीरामप्यानम्, प्रणामः, श्रीरामस्तुतिः ...	१५०
सूर्यप्यानम्, प्रणामः, आदिपद्यस्तोत्रम् ...	१४०		

श्रीशिवध्यानम्, प्रणामः, वेदसार-	मन्त्राः, प्रणामः, श्रीसरस्वती-
शिवस्तोत्रम्, श्रीशिवाष्टकम्,	स्तोत्रम् ... १६६
श्रीशिवनामावल्याष्टकम् ... १५२	श्रीवाल्मीकिकृत गङ्गाष्टकम्,
श्रीजगद्धात्रीध्यानम्, प्रणामः,	श्रीशाङ्कराचार्यकृत गङ्गास्तोत्रम् १६९
श्रीदुर्गाध्यानम्, श्रीकाली-	वदन्तोत्रम् ... १७६
ध्यानम्, श्रीअन्नपूर्णाध्यानम्,	उपनिषद्वचनानि ... १७८
प्रणामः, भवान्यष्टकम्, श्रीदुर्गा-	हस्तामलकस्तोत्रम् ... १८४
ष्टकम्, श्रीगिरिजादशकम् १५७	मणिरत्नमाला ... १८९
श्रीसरस्वतीध्यानम्, पुण्याञ्जलि-	मोहमुद्गरः ... २०४

(घ) पद्यावली

जय राम रमा-रमनं समनं २१३	मेरे तो गिरधर-गुपाल ... २२३
ऐसो को उदार जग भाहीं २१५	श्याम शहोने चाकर राखोजी २२३
यह बिनती रघुबीर गुसाईं २१५	हे री मैं तो प्रेमदिवानी २२४
तू दयालु, दीन हौं ... २१५	दरस बिन दूखन लागे नैन २२४
मैं हरि पतित-पावन सुने २१६	अगर है शोक मिलनेका २२५
कौन जनन बिनती करिये २१६	भूरूप छौंटे घृषा अभिमान २२५
मन पलितैहै अवसर बीते २१७	नयनों रे, बिनचोर बलाबी २२६
दीनन दुखहरन देव २१७	मोहन बधि रायो मेरे मनमें २२६
अब मैं नाखो बहुत गुपाल २१८	मनकी मनही माँहिं रही २२७
अलिखी हरि-दरशनकी ध्यामी २१८	रे मन ! रामनों कर प्रीत २२७
अलिखी हरि-दरशनकी भूमी २१९	अगहूँ न निकमै माग कछोर २२७
निमिदिन राखत नैन हमारे २१९	गुसाफिर रैन रही घोरी २२८
करी गोपालकी मय होइ २१९	सातल-मैकल पारि-विंदु मम २२८
नाहिंन रसो द्वियमें दौर २२०	भगदू रे मन मंदवंदन २२८
सुने री मैंने निर्बलके बल राम २२०	अंतर मम विकसित करो २२९
या पट पीनकी फहरान २२०	सुंदर द्दिरंजन सुनि २२९
समझ पृथ दिख देस पिपारे २२१	कर प्रणाम तेरे जगोंमें ... २२९
रे ! तोहो पीय मिलेंगे ... २२१	श्रीनबंधो कृपातिथी २२९
शीनी शीनी शीनी खरिदा २२१	देव दुखका येन परे ई २३१
हमन है दूद मल्लान ... २२२	पलमर पहिले जो बहनाया २३१
भाई गरनयोई हारी ... २२२	

भूमिका

दिन दिन करके महीना, महीने-महीनेसे वर्ष और वर्ष-वर्ष करके यह जीवन होता है ।

अतः जो प्रत्येक दिनको साधुभाससे—सुन्दरभाससे बिताने-का अभ्यास नहीं करता उसका जीवन कभी साधु और सुन्दर नहीं हो सकता ।

पूज्यपाद आर्य ऋषिगण इस तत्वको जानते थे इसीलिये सोकर उठनेके पश्चात्से पुनः सोनेतकके मनुष्यके प्रतिदिनके सारे कर्तव्योंको नियमित और विधियुक्त करनेका उन्होंने प्रयास किया था ।

कालजय यह शिक्षा अब छुप्त-सी हो गयी है । इसीसे मैं आज इस नवीन जागृतिके समय अपने स्वदेशवासी भ्रातृमण्डल-के हाथमें मनुष्यजीवनके सर्वप्रधान लक्ष्य और मनुष्यत्वकी प्राप्तिके लिये मोक्षानन्दरूप आर्य ऋषियोंके द्वारा प्रचारित दैनिक जीवन-यापनकी विधियोंका यथार्थ मर्म अपनी बुद्धिके अनुसार सरल भाससे लिखकर प्रीतिपूर्वक उपहाररूपेण प्रदान करता हूँ । धर्मप्राण भारत-सन्तान पुनः सत्य और धर्मका जामकर सर्वत्र कल्याण और विजय प्राप्त करें—भगवान्‌के निश्चय हमारी यही प्रार्थना है । 'अष्टमनिमिस्तरेण' ।

श्रीपरमात्माने नमः

आपको आवश्यकता है—

भक्ति, ज्ञान, वैराग्य, सदाचार और धर्मकी; घर-परिवार और संसारके पवित्र प्रेमकी; लोक-परलोकका सरल-सीधा मार्ग यतानेवालेकी; भय, शोक, चिन्ता, आसुरी स्वभावके दुर्गुणोंसे छुड़ानेवालेकी; समता, शान्ति, निश्चिन्तता, प्रेम और परमानन्द देनेवालेकी । दुनियाँमें रहते हुए इन सबकी प्राप्ति का सुगम मार्ग—सहज-साधन यतानेमें—योग्यदयालवी गैयन्दका विहित—

‘तत्त्व-चिन्तामणि’

—आपकी सहायता कर सकती है । एक पुस्तक मँगवाकर जरा पढ़कर देखिये, आपकी विचार-धारा पलटती है या नहीं ?

मोटा एण्टिक कागज, साफ सुन्दर छपाई, बड़े अक्षर, भगवान्‌के २ मनोहर चित्र, प्रथम भाग (पृ० ३५०, दो चित्र) मू० ॥२॥, सजिल्द ॥१॥— (यह १४००० छप चुकी है) ।

द्वितीय भाग (पृ० ६३२, सचित्र) मू० ॥३॥ सजिल्द १२॥ (दो बारमें ७२५० छप चुकी है) ।

यह पुस्तक सदा सयके कामकी है ।

पता—गीताप्रेम, गोरखपुर

सूचना

मनुष्यकी आयु बहुत थोड़ी है और वह भी भौतिक-भौतिके विघ्नोंसे भरी हुई है। सुतरां कितनी अनावश्यक व्यर्थताओंके मध्य होकर हमें अपने जीवनको प्रवाहित करना पड़ता है, इसके विचारमात्रसे ही हृदयमें आतङ्कका सञ्चार होता है। जीवनमें सुख-दुःख, याघा-विघ्न, अशान्ति-पीड़ा, क्लेश-वैन्य रहेंगे ही। इन सबको दृढ़ाकर तदनन्तर जीवनके उद्देश्यको समझेंगे और तब उसकी प्राप्तिके लिये साधनामें प्रवृत्त होंगे। इस प्रकारका सुभवसर जीवनमें कभी प्राप्त होगा या नहीं, यह नहीं कहा जा सकता; अतएव अवसरकी चाट न देखकर जिस अवस्थामें अभी हम हैं उसीमें जितना हो सके इस जीवनको नियमितकर मनुष्य-जीवनका चरम लक्ष्य जो भगवत्प्रेमकी प्राप्ति है, उसीके लिये प्रतिदिन अपनेको प्रस्तुत करते रहना आवश्यक है। भगवान्‌के प्रेमको प्राप्त करना कोई आसान बात नहीं। हमारी सारी इन्द्रियाँ, सारी कर्मचेष्टाएँ संकुचित स्वार्थपरताकी सीमा लाँचकर जब विश्व-देवताके चरणोंमें लोटने लगेंगी तभी हम यथार्थतः भगवान्‌के प्रेम-भक्तिके अधिकारी होंगे। किन्तु संसारके विविध सन्ताप और धुम्धनाओंमें चित्तको अव्यिच्छिन्नरूपसे ईश्वरकी ओर लगाये रखना सहज तो है ही नहीं; चरं नाना प्रकारके, प्रलोभनोंसे भरे हुए संसारमें भोग-सुखोंमें आसक्त-चित्तको

आपात कठोर एवं परिणाम-मधुर भगवत्प्रेमका लोभ दिखाकर संसारसे विमुख करना अत्यन्त ही क्लेशकर है। इसीलिये युवा-अवस्थासे ही अपने जीवनको कुछ ऐसे सुनियमोंमें सञ्चालित करना चाहिये जिससे भविष्यत्में कुमार्गमें पड़नेकी सम्भावना कम रहे।

सबसे पहले जीवनके उद्देश्य और लक्ष्यको निश्चित कर लेना परमावश्यक है। स्वयं अपने जीवनके लक्ष्यको स्थिर न कर सकनेपर साधु-महात्माओंका उपदेश प्राप्त करना आवश्यक है। केवल उनके उपदेशमात्रसे ही हम एतार्थ हो जायेंगे इसकी आशा कम रखनी चाहिये, यदि हम आलस्य छोड़कर अपने पैरोंके ऊपर सड़ा होनेकी चेष्टा नहीं करेंगे। जीवनका उद्देश्य और लक्ष्य यदि एक बार स्थिर हो गया तो फिर उसी लक्ष्यकी ओर चित्तकी गतिकी ठीक रखनेके लिये कितनी प्रारम्भिक शिक्षाकी आवश्यकता प्रतीत होती है। हम यदि अपने चित्तको ईश्वरमार्ग करना चाहें तो हमें भी उस शिक्षाकी आवश्यकता होगी। उस शिक्षामें इन विषयोंकी ओर ध्यान देना विशेष आवश्यक है—

(क) शारीरिक और मानसिक पवित्रताकी रक्षा—इनके लिये इन्द्रियोंका संयम आवश्यक है। जो जितनेन्द्रिय नहीं दे, वह शारीरिक आभ्युपेक्षा मानसिक चल्तकी प्रान्तिका कर्मा अधिकारी नहीं हो सकता।

(ग) जीवमात्रके प्रति करुणा और आत्मयत् महानुभूति एवं मनुष्यके स्वर्गप्राप्तिकार कार्यमें आनन्दपूर्ण सम्मिलित होना।

(ग) व्यर्थ और अनावश्यक सङ्कल्पोंको चित्तमें न आने देना ।

(घ) सत्यके प्रति अटल विश्वास—वाक्य, सङ्कल्प, कार्य और चिन्तनमें सत्यको दृढ़भावसे पकड़े रखना और असत्यसे सब प्रकार अपनेको बचाना ।

(ङ) स्वाध्याय—प्रतिदिन ही सद्ग्रन्थोंसे कुछ-न-कुछ अध्ययन करना और अपने ज्ञान-भण्डारकी वृद्धि करना ।

(च) आत्म-ध्यान और भगवदुपासना—प्रतिदिन कुछ समयतक भगवान्की उपासना अवश्य ही होनी चाहिये, इसकी सबसे अधिक आवश्यकता है ।

(छ) नियमानुवर्तन भी चरित्रगठनके लिये प्रधान सहायक है । यह चरित्रको दृढ़ करता है एवं आत्मशक्तिको विकसित करता है । अतएव जीवनमें जो कुछ भी करना हो, वह नियम-बद्ध होना चाहिये । जीवनको लक्ष्यकी ओर सञ्चालित करनेके लिये जिन नियमोंका मानना आवश्यक है, उनका अपने-अपने प्रयोजन और सुभीतेके अनुसार विचारकर पहलेसे निश्चित कर रखना आवश्यक है एवं एक बार उनके निश्चित हो जानेपर उनके पालन करनेमें कभी फिर मुँह मोड़ना उचित नहीं । यह स्मरण रखना चाहिये कि लक्ष्यकी प्राप्तिके लिये यदि अटल आग्रह हृदयमें न हो तो लक्ष्यस्थलपर पहुँचना नितान्त असम्भव है ।

(ज) किसी विषयमें अत्यन्त लोभ रखना अच्छा नहीं । सांसारिक उत्पत्ति दी नहीं, वरं आध्यात्मिक उन्नतिके लिये भी

प्राचीन सद्ग्रन्थ

श्रीविष्णुपुराण-आठ सुन्दर चित्र, एक तरफ छोक और उनके सामने ही अर्थ है, पृष्ठ ५४८, मूल्य साधारण जिल्द २॥)

बदिया कपड़ेकी जिल्द

... ..

२॥१)

अध्यात्मरामायण-सार्ती काण्ड मूल और अर्थसहित, आठ सुन्दर चित्र, मूल्य साधारण जिल्द १॥१॥) बदिया कपड़ेकी जिल्द २)

श्रीमद्भागवत पञ्चादश स्कन्ध-मूल और अर्थसहित, सचित्र, पृष्ठ ४२०, मूल्य केवल ॥१॥) सजिल्द १)

भक्तोंके जीवन-चरित्र

श्रीश्रीचैतन्य-चरितावली-(खण्ड १) सचित्र, पृष्ठ ३६०, मू० ॥१॥) सजिल्द १=)

" (खण्ड २) ९ चित्र, पृष्ठ ४५०, मू० १=) सजिल्द १॥=)

" (खण्ड ३) ११ चित्र, पृष्ठ ३८४, मू० १) सजिल्द १॥)

" (खण्ड ४) १४ चित्र, पृष्ठ २२४, मू० ॥१॥) सजिल्द ॥१॥=)

" (खण्ड ५) १० चित्र, पृष्ठ २८०, मू० ॥१॥) सजिल्द १)

भागवतरत्न प्रह्लाद-८ चित्र, ३४० पृष्ठ, मू० १) सजिल्द १॥)

देवर्षि नारद-५ चित्र, १३८ पृष्ठ, मू० ॥१॥) सजिल्द ... १)

श्रीशानेश्वर-चरित्र-पण्डित कागज, ३५९ पृष्ठ, १ चित्र, मूल्य ॥१॥=)

श्रीएकनाथ-चरित्र-हिन्दीमें श्रीएकनाथजीकी जीवनी अभी तक दूसरी नहीं देखी, परम उपदेशप्रद है, सचित्र, पृष्ठ २४० मूल्य ॥१॥)

श्रीतुकाराम-चरित्र-९ चित्र, पृष्ठ ६९४, मूल्य १॥=) सजिल्द १॥१)

श्रीरामकृष्ण परमहंस-सचित्र, पृष्ठ-संख्या २५०, मूल्य ॥३॥)

पता-गीताप्रेस, गोरखपुर

करना चाहिये । इनके अभ्यासमें बापड़ी अथवा कुएँका ताना जल निशालकर स्नान करना उचित है । जिन शहरोंमें केवल नलका ही जल मिलता हो वहाँ उसीसे नहा ले । किन्तु यदि डेढ़-दो मीलकी दूरीपर भी बहती हुई नदी हो तो वहाँ जाकर ही स्नान करना उचित है । स्नान करते समय अंगोठेको पानीसे भिगोकर सारे शरीरपर सूखे जोरसे रगड़ना चाहिये, जिससे शरीरका सख्त मज्जा ढल जाय । इस समय एकाग्र-चित्तसे ऐसी भावना करनी उचित है कि—‘शरीरके मलके साथ हमारा रोग और मनका मल भी धुल जाय ।’ प्रतिदिन स्नानके समय ऐसी भावना करनेसे कुछ लाभ हो सकता है । कम से-कम जो लोग इच्छाशक्तिकी सामर्थ्य स्वीकार करते हैं, वे तो इसकी उपकारिता अवश्य मानेंगे । यदि शरीर भलीभाँति स्वस्थ न हो तो ठण्डे अथवा गरम जलमें अंगोठा भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ ले, तत्पश्चात् उस अंगोठेसे सिरसे पैरतक भली प्रकार पोंछ ले । जाड़ेमें आलस्यवश स्नान न करना अथवा उसमें निलम्ब करना जिस प्रकार अनुचित है, गर्मीमें अधिक निलम्बितक जलमें पड़े रहना भी उसी प्रकार हानिकारक है ।

ज्ञानोपरान्त स्नान-मन्त्र और वैदिक सूक्तोंका पाठ करना चाहिये । स्नानके अन्तमें अपनेको भलीभाँति पवित्र और शुद्ध समझना चाहिये ।

वस्त्राधान—स्नानके पश्चात् पवित्र वस्त्र पहननेकी विधि है । दूसरेके द्वारा न छूए हुए, भलीभाँति धोये हुए और सूखे अपना



भगवान् शंभुः



श्रीहरिः

दिनचर्या

पहला अध्याय

दैनिक कर्तव्य

१. शय्या-त्याग—सूर्योदयसे दार्ढ्य घड़ी अथवा कम-से-कम एक घण्टा पहले बिछौनेसे उठ जाना चाहिये। नींद खुल जानेपर आलस्य करके बिछौनेपर पड़े रहना उचित नहीं है। शरीर जैसे चाहता है, उसे किसी तरह भी वैसे करने देनेसे काम नहीं चलेगा।

इस शरीरसे आत्माका क्या सम्बन्ध है, एव सब जीवोंके साथ अपने आत्माका क्या सरोकार है—बिछौनेसे उठते ही सबसे पहले इस बातपर विचार करना चाहिये। पश्चात् 'जगत्के कल्याणमें ही अपना कल्याण भरा है' यह दृढरूपसे निश्चय करना चाहिये। तदनन्तर जो भूर्भुवः स्वः—इन तीनोंको प्रकाशित करनेवाले हैं और हमारे आत्मचैतन्यका विकास करते हैं, जो इस विचित्र

यदि उपलब्ध हो सके तो शुद्ध रेशमी वस्त्र पहनकर एवं शरीर ढक्कर सन्ध्या-वन्दनादि करना चाहिये। इस समय मस्तक और शरीरपर चन्दन लगाना उत्तम है।

सदा साफ कपड़ा ही पहनना उचित है। सिरके बालोंको प्रति-दिन कद्देसे साफ कर लेना चाहिये, परन्तु सुन्दर दीखनेके लिये बालोंको टेढ़े-सीधे सजाना अच्छा नहीं। पैशनके लिये शरीरको सजानेमें ज्यादा ध्यान न रहना ही अच्छा है। यह बात सदा याद रखनी चाहिये कि कपड़े शरीर-रक्षाके लिये हैं, बाबूगिरी करनेके लिये नहीं। विदेशी कपड़े हमारे देशकी जलवायुके अनुकूल नहीं हैं; अतः इन सब कामोंमें अन्ध-अनुकरण अच्छा नहीं।

३. ईश्वरोपासना-धुले हुए पवित्र वस्त्र पहनकर सन्ध्या वन्दनादि करना कर्तव्य है। द्विजातियोंके नित्यकृत्य सन्ध्यादि जो सुन्दर-सुन्दर वेदमन्त्र हैं, उनका अर्थ समझकर पाठ करनेसे मनकी ग्लानि दूर हो जाती है। किन्तु अर्थ न समझकर उसके उद्देश्यकी उपलब्धि किये बिना, तोनेकी नाई केवल रटनेपर वे रस-हीन हो जाते हैं और उनका यथार्थ उद्देश्य व्यर्थ हो जाता है। सन्ध्यामन्त्रोंका अर्थ विशेष कठिन नहीं है, सहज ही रामजी समझमें आ सकता है*।

* कुछ सन्ध्या-मन्त्रोंका रहस्य और अर्थ इस प्रकार है—

१-धूपसे जटा हुआ मनुष्य जिस प्रकार वृक्षके नीचे जाकर तापसे छूट जाता है, शान करनेपर जिस प्रकार शारीरिक मलसे मुक्त हुआ जाता है, वही जिस प्रकार 'स्कार'द्वारा पवित्र होता है, उसी प्रकार जल मुक्तको पापसे मुक्त कर दे।

प्रातःसन्ध्यामें रातके, पापोंको नाश करनेके लिये भगवान्की सूर्यमूर्तिके प्रति प्रार्थना की गयी है, एवं उन्होंने हम सबके मङ्गल-

२-हे जल ! क्योंकि तुमलोग सुखदायक हो, इसीलिये तुम हम सबको अन्नभोग एवं महत् और रमणीय ज्ञान-रूपके अधिकारी बनाओ ।

३-पुनः हितैरिणी जननी जिस प्रकार अपना स्तन्य रस पिलाकर पुत्रका कल्याण करती है, उसी प्रकार हे जल ! तुमलोग भी इहकालमें हम सबको अपने कल्याणगतम रस पानना अधिकारी बनाओ ।

४-हे धनशालिन् निर्मल स्वभाव सूर्य ! मैंने असमर्थ होकर ही विहित कर्मके प्रतिमूल आचरण किया है, अर्थात् मैं विहित कर्म नहीं कर सफा हूँ । हे शोभन धनशालिन् ! मुझे सुखी करो एवं मुझपर दया करो । हे सूर्य ! हमलोगाने मनुष्य होकर देवताओंके प्रति जो कुछ अपकार किया, एवं अज्ञानरश तुम्हारी उपासनामें मन नहीं लगाया है, हे देव ! उस अपराधके लिये हम सबका विनाश न कर देना । मनुष्य अहङ्कारमें मतवाला होकर अनुचित इन्द्रिय भोगद्वारा जो इन्द्रियोंका तेज क्षय करता है, एवं अज्ञानवश शिशनोदर-परायण होकर भगवान्की उपासनासे मुँह भोड़ लेता है, हे देव ! तुम यदि इन सब अपराधोंको क्षमा न करोगे तो महाविनाशसे बचनेका और कोई उपाय नहीं है ।

५-हे सूर्य, मनु एवं मनुपति ! अविवेक वश सम्पूर्ण इन्द्रियोंके दैन्य, ताप, क्रोध एवं अहङ्कारवृत्त पापोंसे मेरी रक्षा करो, जिससे मैं दैन्य, क्रोध अथवा अहङ्कारवश नहीं करने योग्य कार्य न करूँ । मैंने रातको मनसे, वायसे, दोनों हाथोंसे, दोनों पैरोंसे, घेठ अथवा लिङ्गद्वारा जो सब पाप किये हैं, रात्रि देवता उन्हें नष्ट करें । मुझमें जो कुछ भी पाप हैं, उन पापोंको और उन पापोंके कर्ता अपनेसे (जिन्हें शरीरको) मैंने जगत्-कारणरूप सूर्य ज्योतिर्में अर्थात् हृदय-पद्ममें स्थित प्रकाशस्वरूप एवं नित्य चैतन्यस्वरूप परमात्मामें होम कर दिया । देह, मन और

संसारके अन्दर विविध प्रकारके विचित्र व्यापारोंको, प्रतिक्षण प्रस्फुटित करते रहते हैं, आकाश, वायु, अग्नि एवं जलमें जो अपना दर्शन देते हैं, जिन्होंने संसारके विचित्र जीवोंके विचित्र सम्बन्ध एवं विचित्र योगको अपने स्नेह, प्रीति और प्रेमद्वारा संयुक्त कर रक्खा है, उन 'परमदेव' के 'वरणीय भर्ग' का अनन्य चित्तसे एक बार स्मरण कर लेना चाहिये । ऐसा करनेसे तीनों लोकोंके साथ तुम्हारा जो नित्य-सम्बन्ध है, उसे तुम उसी समय स्पष्टरूपसे समझ सकोगे; और यह भी समझ सकोगे कि इह-लोक, भुवर्लोक किंवा स्वर्लोकमें तुम जहाँ कहीं भी होओ, तुम सब समय सब प्रकारसे उन्हीं परमात्मामें निवास करते हो । तुम्हारा उनसे कभी बिछोह नहीं होता । प्रतिदिन क्षणभरके लिये भी ऐसा ध्यान किया जाय तो बड़ा आनन्द आता है ।

२. बाहरी शुद्धि—बिछीनेसे उठते ही मल-मूत्र त्याग करने-के लिये, यदि असुविधा न हो तो कहीं दूर चले जाना चाहिये । स्वास्थ्यके विचारसे भी इसकी आवश्यकता अस्वीकार नहीं की जा सकती । ऐसा सुयोग न हो तो जहाँ जैसी व्यवस्था हो उसीके अनुसार काम चला लेना चाहिये । शौचादिसे निवृत्त होकर दन्तधावन (दावन) करना आवश्यक है । दाँतोंसे खून न निकले, यह अवश्य ध्यानमें रखना चाहिये ।

ज्ञान—शरीर अस्वस्थ न हो तो प्रातःज्ञान ही सब प्रकारसे श्रेयस्वर है । समीपमें यदि कोई बहती हुई नदी, समुद्र अथवा स्वच्छ और बड़ा तालाब हो तो उसमें (डुबकी लगाकर) ज्ञान

करना चाहिये । इनके अभागे में बापड़ी अथवा कुएँ का ताजा जल निकालकर स्नान करना उचित है । जिन शहरों में केवल नलका ही जल मिलता हो वहाँ उसीसे नहा ले । किन्तु यदि डेढ़-दो मील की दूरी पर भी बहती हुई नदी हो तो वहाँ जाकर ही स्नान करना उचित है । स्नान करते समय अगोछे को पानीसे भिगोर सारे शरीर पर सूखे जोरसे रगड़ना चाहिये, जिससे शरीर का सन मल उतर जाय । इस समय एकाग्र-चित्तसे ऐसी भावना करनी उचित है कि—“शरीर के मलके साथ हमारा रोग और मन का मेल भी धुल जाय ।” प्रतिदिन स्नान के समय ऐसी भावना करनेसे कुछ लाभ हो सकता है । कम से कम जो लोग इच्छाशक्ति की सामर्थ्य स्वीकार करते हैं, वे तो इसकी उपकारिता अवश्य मानेंगे । यदि शरीर भलीभाँति स्वस्थ न हो तो छण्डे अथवा गरम जल में अगोछा भिगाकर अच्छी तरह निचोड़ ले, तत्पश्चात् उस अगोछे से तिरसे पैर तक भली प्रकार पोंछ ले । जाड़े में आलस्यग्रह स्नान न करना अथवा उसमें विलम्ब करना जिस प्रकार अनुचित है, गर्मी में अधिक विलम्बित जल में पड़े रहना भी उसी प्रकार हानिकारक है ।

स्नानोपरांत स्नान मन्त्र और वदिक सूक्तों का पाठ करना चाहिये । स्नान के अन्त में अपने को भलीभाँति पवित्र और शुद्ध समझना चाहिये ।

•

वस्त्राधान—स्नान के पश्चात् पवित्र उख पहनने की विधि है । दूसरे के द्वारा न धूप डूप, भलीभाँति धोये डूप और सूखे अथवा

यदि उपलब्ध हो सके तो शुद्ध रेशमी वस्त्र पहनकर एवं शरीर द्रवकर सन्ध्या-वन्दनादि करना चाहिये । इस समय मस्तक और शरीरपर चन्दन लगाना उत्तम है ।

सदा साफ कपड़ा ही पहनना उचित है । सिरके बालोंको प्रति-दिन कङ्केसे साफ कर लेना चाहिये, परन्तु सुन्दर दीखनेके लिये बालोंको टेढ़े-सीधे सजाना अच्छा नहीं । फैशनके लिये शरीरको सजानेमें ज्यादा ध्यान न रहना ही अच्छा है । यह बात सदा याद रखनी चाहिये कि कपड़े शरीर-रक्षाके लिये हैं, बाभूगिरी करनेके लिये नहीं । विदेशी कपड़े हमारे देशकी जलवायुके अनुकूल नहीं हैं; अतः इन सब कामोंमें अन्ध-अनुकरण अच्छा नहीं ।

३. ईश्वरोपासना—धुले हुए पवित्र वस्त्र पहनकर सन्ध्या-वन्दनादि करना कर्तव्य है । द्विजातियोंके नित्यकृत्य सन्ध्यादिमें जो सुन्दर-सुन्दर वेदमन्त्र हैं, उनका अर्थ समझकर पाठ करनेसे मनकी ग्लानि दूर हो जाती है । किन्तु अर्थ न समझकर उसके उद्देश्यकी उपलब्धि किये बिना, तोतेकी नाई केवल रटनेपर वे रस-हीन हो जाते हैं और उनका यथार्थ उद्देश्य व्यर्थ हो जाता है । सन्ध्यामन्त्रोंका अर्थ विशेष कठिन नहीं है, सहज ही सबकी समझमें आ सकता है* ।

* कुछ सन्ध्यामन्त्रोंका रहस्य और अर्थ इस प्रकार है—

१—धूपसे जल हुआ मनुष्य जिस प्रकार वृद्धके नीचे जाकर तापसे छूट जाता है, ज्ञान करनेपर जिस प्रकार शारीरिक मलसे मुक्त हुआ जाता है, वही जिस प्रकार 'स्नान' द्वारा पवित्र होता है, उसी प्रकार जल मुक्तको पापसे मुक्त कर दे ।

प्रातः सन्ध्यामें रातके पापोंको नाश करनेके लिये भगवान्की सूर्यमूर्तिके प्रति प्रार्थना की गयी है, एवं उन्होंने हम सबके मङ्गल

२-हे जल ! क्योंकि तुमने सुखदायक हो, इसीलिये तुम हम सबको अन्नभोग एवं महत् गौरवमयी ज्ञान-लामके अधिकारी बनाओ ।

३-पुनः हितैषिणी जननी जिस प्रकार अपना स्तन्य-रस विलाकर पुनः कल्याण करती है, उसी प्रकार हे जल ! तुमने भी इहकालमें हम सबको अपने कल्याणतम रस पानना अधिकारी बनाओ ।

४-हे घनशालिन् निर्मल-स्वभाव सूर्य ! मैंने असमर्थ होकर ही विहित कर्मके प्रतिष्ठित आचरण किया है, अर्थात् मैं निहित कर्म नहीं कर सका हूँ । हे शोभन घनशालिन् ! मुझे सुखी करो एवं मुझपर दया करो । हे सूर्य ! हमलोगोंने मनुष्य होकर देवताओंके प्रति जो कुछ अपराध किया, एवं अज्ञानवश तुम्हारी उपासनामें मन नहीं लगाया है, हे देव ! उस अपराधके लिये हम सबका विनाश न कर देना । मनुष्य अद्वैतमें मतवाला होकर अनुचित इन्द्रिय भोगद्वारा जो इन्द्रियोका तेज क्षय करता है, एवं अज्ञानवश शिशनोदर परायण होकर भगवान्की उपासनासे मुँह मोड़ लेता है, हे देव ! तुम यदि इन सब अपराधोंको क्षमा न करोगे तो महाविनाशसे बचनेका और कोई उपाय नहीं है ।

५-हे सूर्य, मनु एवं मनुष्य ! अधिवक्त्रवश सम्पूर्ण इन्द्रियोके दैन्य, ताप, क्रोध एवं अद्वैतवश पापोंसे मेरी रक्षा करो, जिससे मैं दैन्य, क्रोध अथवा अद्वैतवश नहीं करने योग्य कार्य न कर बैठे । मैंने रातको मगसे, चापसे, दोनों हाथोंसे, दोनों पैरोंसे, एवं अथवा छिद्रद्वारा जो सब पाप किये हैं, रात्रि देवता उन्हें नष्ट करें । मुझमें जो कुछ भी पाप हैं, उन पापोंको और उन पापोंके कर्ता अग्नेको (अग्नि शरीरका) मैंने जगत्-कारणरूप सूर्य-च्योतिमें अर्पित । हृदय-पद्ममें स्थित प्रकाशस्वरूप एवं नियत चैतन्यस्वरूप परमात्मामें होम कर दिया । देह, मन और

के लिये जो कल्याणकारी विधान किये हैं, उसके लिये वृत्तज्ञता-प्रकाशपूर्वक भविष्यत्में पाप वृत्तिसे बचनेके लिये प्रार्थना की गयी

बुद्धि को आभय करके ही पापादि वर्तमान रहते हैं। अहङ्कारवश इन सब (बेह, मन आदि) को आत्मा समझकर इन्द्रियादिकृत पापमें आत्मवृत्त पापका भ्रम हो जाता है। यदि शरीर और मनको इस आत्मस्वरूपमें बुझो दिया जाय, तो आचारके अभावमें जाधेय वस्तु जिस प्रकार अदृश्य हो जाती है, उसी प्रकार शरीर, मन और बुद्धि को समर्पण कर चुकनेवालेके समस्त पाप विलीन हो जाते हैं। अतएव इस मन्त्रमें भगवान्‌के प्रति आत्मसमर्पण ही व्याख्या की गयी है। भगवान्‌के प्रति दीनभावसे आत्मसमर्पण किये बिना किसी भी प्रकार इस देहादि के अहङ्कार एव तज्जनित तापसे छूटनेका कोई उपाय नहीं है। यन्त्रों लोग सोचते हैं कि सूर्य एक जड़ पिण्ड है, उसके सामने इतना अज्ञान विनय करा करना चाहिये। जो शरीर जड़ है—यह पास्तादाक चेतन कहां कैसे हो सकता है? अब यहाँ सूर्यके सम्बन्धमें हमारे श्रुतिधर्म विद्वान्‌का उल्लेख करना आवश्यक है। प्रथम तो जरि किसी वस्तुको जड़ वस्तुक रूपमें देखते ही न गे, वे सभी वस्तुओंमें उन्हीं अल्प चेतनस्वरूपको देखकर मानसोद्देशे पुलकित करल शिष्टोन्हीं मूर्ति भगवान्‌स उन्नत वस्तुभावमें ही उनकी महिमा देखकर आनन्दस नाग नगन उन्हींकी महिमा गाया करते थे। इसीसे सबकी अज्ञा अज्ञ प्रकाशोन्हीं सूर्यमें ही जलित उन्हीं परमात्माकी महिमा देखकर परमात्मक 'परणीय भग' (पूजनीय तत्त्व) के रूपमें सूर्यदेवकी पूजा करते थे। योगी साहज-स्वप्न कहा है—

आदित्यवर्त्मन यस्य हरेर्देवता स्वर्गजगत्पतिः ।
हरेर्देव सर्वभूतानां त्वं भूतानां च त्रिभिः ॥
हृदि वा यो यो ज्ञेयं स्यादेतत्तत्पदा ।
तं हृदि देवभूतं हरेर्देवतां सदा ॥

है। मध्याह्न एवं सायं-सन्ध्यामें भी प्रायः यही सत्र मन्त्र हैं। ब्राह्मणेतर जातियाँ भी ऐसी प्रार्थनाएँ कर सकती हैं। इन प्रार्थनाओंके द्वारा उनका भी यथेष्ट कल्याण होगा।

यह तेजपुञ्ज ही बहिराकाशमें सूर्यमण्डल-मध्यवर्ती होकर भी प्राणियोंके हृदयमें जीवात्मारूपसे स्थित रहता है। इसीलिये योगी याज्ञवल्क्यने कहा है कि 'जो समस्त ज्योतिर्मय पदार्थोंमें श्रेष्ठ और आदित्यके अन्तर्गत हैं, वही सत्र जीवोंके हृदयोंमें जीवात्मारूपसे विराजमान हैं। हृदयाकाशमें साधकगण जिस ज्योतिर्मय जीवचेतन्यकी वर्णना करते हैं, वही बहिराकाशमें आदित्य-रूपसे विराजित है।'।

वरणीय वरणीयञ्च जन्मससारभौक्षिभिः ।
आदित्यान्तर्गतं यच्च भर्गाख्यं वै मुमुक्षुभिः ॥
जन्ममृत्युविनाशाय दुःखस्य विविधस्य च ।
ध्यानेन पुरुषो यस्तु द्रष्टव्यः सूर्यमण्डले ॥

'यह भर्ग वरणीय है अर्थात् जन्मादि दुःखनाशके लिये ध्यान-द्वारा उपासना करने योग्य है। योगी याज्ञवल्क्यने कहा है कि जन्म और ससारके भयसे भीत मनुष्य जन्म, मृत्यु एवं त्रिविध (अर्थात् आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक) दुःखोंके विनाशार्थ सूर्यमण्डल-मध्यवर्ती वरणीय भर्ग नामक पुरुषका ध्यानद्वारा दर्शन करे।'।

अतः यह सिद्ध हुआ कि यह सूर्यमण्डल-मध्यवर्ती जो चेतन पुरुष है, उसी पुरुषका ध्यान करना चाहिये। इसीलिये नारायणके ध्यानमें कहा गया है कि—

ध्येयः सदा सवितुमण्डलमध्यवर्ती नारायणः ।

'इस सविताके अन्तरस्थ पुरुष ही नारायण हैं।'।

यन्मण्डल सर्वगतस्य विष्णोरात्मा परं धाम विशुद्धतत्त्वम् ।

यत्समन्त्रैर्योग्यमप्यनुगम्य शुभं भवति तत्सर्वविद्यैरेष्यम् ॥

श्रीमद्भगवद्गीतामें भी लिखा है—

योगी युक्तीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।

उपविद्यासने युज्यायोगमारमविशुद्धये ॥

(६ । १०-१२)

‘योगारूढ़ होनेकी इच्छा रखनेवाले व्यक्तिको निरन्तर निर्जन स्थानमें रहकर देह और अन्तःकरणका संयम एवं आशा और परिग्रहका त्याग करके चित्तको समाहित करना चाहिये और इसीलिये पवित्र स्थानमें निश्चलरूपसे आसन जमाना चाहिये । वह आसन अधिक ऊँचा अथवा अधिक नीचा न हो । पहले कुशासन, उसपर मृगाजिन एवं उसके ऊपर वस्त्र बिछाना चाहिये, जितचित्त और जितेन्द्रिय पुरुष ऐसे आसनपर बैठकर अपने मनको एकाग्र करके अन्तःकरणकी शुद्धिके लिये समाधिका अभ्यास करें ।’

श्वास और मनके संघर्षणसे एक प्रकारके दिव्य तेजका सञ्चार होता है, उस तेजके शरीर और मनमें स्थायी होते ही शरीर कान्तिमय और मन शक्तिसम्पन्न हो जाता है । परन्तु पृथ्वी उस तेजको शरीरमें स्थिर नहीं होने देती । वही अधिक परिमाणमें स्वयं आकर्षण कर लेती है । अजिन (मृगचर्म) इस आकर्षणको रोकता है । इसीलिये सन्ध्योपासनामें बैठनेके समय अजिनके व्यवहारकी आवश्यकता ऋषियोंने बतलायी है ।

बैठनेका ढंग—

विद्यधत्तं स्वाप्य समं शरीरं

हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।

ब्रह्मोदुपेन प्रतरेत विद्वान्

स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥

‘यक्ष, ग्रीवा और मस्तकको उन्नत करके शरीरको समभाजसे स्थापित कर, एवं मनके साथ चक्षु आदि समस्त इन्द्रियोंको हृदयमें सन्निविष्ट करके संसारार्णवके भयावह स्रोतोंको ब्रह्मरूप नीकड़के द्वारा पार करे ।’

गीतामें लिखा है—

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥

(१ : १२)

‘योगान्वासी पुरुष यत्पूर्वक शरीर, शिर और ग्रीवाओं समान और अचल भावसे रखकर नासिकाके अग्रभागको देखता रहे, अन्य किमी और दृष्टि न दांडे ।’

सारांश यह कि स्नान भग्रीर्भेति पत्रि और शोमायुक्त हो, जहाँ सिनी प्रयात्की दुर्गन्धि अथवा कुदा न हो और पूर्ण-रूपसे कोठाहलशून्य हो । त्रिमेक चारों ओर चित्तमें निक्षेप करनेवाला कोई दृश्य न हो, जो धूप-धूने आदिद्वारा मूय सुगन्धिमय बना दिया गया हो । ऐसे स्थानमें मायस पहने कपड़ अथवा कुशानन बिछाकर उमर मृगचर्म या यक्ष दाटकर

बैठे । शरीर, गला अथवा मस्तक न बहुत ऊँचा करे और न नीचा ही, तथा न टेढ़ा करे और न कुजड़ाकर बैठे । मेरुदण्डको खूब सीधा स्थिर भावसे रखकर बैठे । यही योगशास्त्रका उपदेश है ।

बैठनेके समय स्वस्तिकासन, पद्मासन अथवा सिद्धासनसे ही बैठना उचित है ।* इन तीनोंमेंसे किसी एक आसनका अभ्यास कर लेना कठिन नहीं है । आसन लगाकर बैठनेका उद्देश्य यही है कि इससे सारा शरीर ठीक सीधा रहता है और श्वास-प्रश्वासकी गति भी खूब सरल होती है । आसनोंके अभ्याससे अनेकों मनुष्य नाना प्रकारकी व्याधियोंसे छूट गये हैं ।

दिशा—शास्त्रमें पूर्वाभिमुख अथवा उत्तराभिमुख होकर पूजा-अर्चना करनेकी विधि पायी जाती है, निश्चय ही इसका अनुसरण करनेमें कोई हानि नहीं है ।

* स्वस्तिकासन—

जानूबोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ॥

‘जङ्घा और उरुके बीचमें दोनों पैरोंके तलवे रखकर सरल (ऋजु) भावसे बैठनेका नाम स्वस्तिक आसन है ।’

पद्मासन—

उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरुस्थौ प्रयत्नतः ।

उरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥

‘वाम ऊपर दायें चरण और दायें ऊपर बायें चरण रखकर सरल भावसे विरजित होना ही पद्मासन कहलाता है । साथ ही गोदके समीप बायें हाथ चित करके उसपर दायें हाथ चित रखना चाहिये ।’

हैं। अतएव किसी लोकके साथ हमारा आत्यन्तिक विच्छेद होने की सम्भावना नहीं है। अत मृत्युसे भी डरनेका कोई कारण नहीं है। जिस प्रकार एक ही स्थानमें हम विचरण करते, सोते और जागते हैं, उसी प्रकार एक ही ब्रह्मके अन्दर हम जन्म और मृत्युको आलिङ्गन किये हुए हैं। स्वरूपसे वास्तवमें हमारी सत्ता का कोई परिवर्तन नहीं होता। जन्म-मृत्यु भगवान् की दो भुजाओंकी भाँति हम सबको घेरे हुए हैं, उन्हीं त्रिलोक-प्रसविता प्रेममय परम देवताकी पूजनीय शक्तिका हम श्रद्धासहित प्रतिदिन ध्यान करें। हम सबकी ज्ञान-बुद्धिको वे ही प्ररित करते हैं। हम जो कुछ करते अथवा सोचते हैं, सब उन्हींकी शक्ति है, अतएव किसी कर्मको करके हम किस बातपर अहङ्कार करें? वे ही तो सब कुछ कर रहे हैं। ससारके समस्त कर्मोंके वे ही तो एकमात्र कर्ता हैं। हमारे इस क्षुद्र अहमानका अहङ्कार कुछ भी नहीं है, क्योंकि 'हम भी कुछ नहीं एव 'हमारा' भी कुछ नहीं,'—'वे ही सब हैं एव उन्हींका सब कुछ है,' यही धृग सत्य है। 'अह' भाव ही आनरण है और वास्तवमें यही आमाका बधन है। इस अहङ्कार-ने ही हमें ईश्वरसे अलग कर रक्खा है। यह अहङ्कार जतक हमें घेरे रहेगा, ततक एक दु खसे दूसरे गभीरतर दु खमें, एक शोक-से दूसरे नये-नये शोकमें, एक मृत्युसे पुन-पुन मृत्युमें हमें भटकते रहना पड़ेगा, हमारी अशान्ति किसी प्रकार भी नहीं मिटेगी और न इस हाहाकारका ही अन्त होगा। इस पदको हटाते ही पृथ्वीके समस्त सम्पद, समस्त संयोग-नियोग स्वाभाविक हो जायेंगे। फिर यथार्थ भय प्रगट हो जायगा। तभी हम समस्त

मनोगे कि भगवान्से हमारा न तो कमी कोई चिच्छेद हुआ और न भविष्यत्में कमी कोई चिच्छेद होनेकी सम्भावना ही है ।

यह केवल कल्पना नहीं है । भगवान्के साथ यथार्थ ही हमारे हृदयका योग नियमान है और उनके साथ प्रेमका आदान-प्रदान भी निरन्तर चल रहा है । भगवान् जीवोंके ऊपर निरन्तर कृपाकी वर्षा करते रहते हैं, भक्तों को सदा-सर्वदा अपनी ओर आकर्षित किये रखते हैं । भक्त भी प्रेम-विह्वल चित्तसे अपने मन, प्राण जीवननाथकी सेवामें लगाये रखता है । जीवको स्नेह करनेमें जिस प्रकार ईश्वरकी सार्यवता है, उसी प्रकार भगवान्की भक्ति करनेसे भक्तजीवनकी पूर्णता होती है, हम उन्हींकी शक्तिसे उनका ध्यान करते हैं और वे ही हमारी बुद्धिका परिचालन करते हैं ।

प्रतिदिन ऐसी धारणा करना उचित है कि भूमनः स्व ही मेरा निकेतन (घर) है और मैं उमीमें निवास करता हूँ । इस विश्वत्रयागदरपी गृहस्थ में भी एक परिजन हूँ । जिन्होंने विश्व-त्रयाण्डको प्रकट किया है उन्होंने ही मुझे भी प्रकट किया है । यह भावना हमारे अस्तित्वको एक महान् गौरवसे गौरवान्वित करती है । इस अवस्थामें नीचता, स्वार्थपरता आदि हेय प्रवृत्तियोंको त्याग करनेका आग्रह सहज ही उपज हो जाता है । फिर जीवके साथ जीवके सम्बन्धको अट्टेटनाके साथ देखनेकी प्रवृत्ति नहीं होती; परस्पर एक-मधुर सम्बन्धके उपलब्ध करनेकी आकुलता हमारे मारे जीवनको मनुष्य बना देती है । हमारे लोभ, अभिमान, और क्षुद्र अहङ्कारों ही हमें समस्त लोकमें जल का रक्का

है; इसीलिये हम सबके अन्दर जो एक यथार्थ सत्य सम्बन्ध है, उसे हम मिल्कुल नहीं देख पाते। यह अज्ञान ही हमारी बुद्धिकी मलिनता है, किन्तु यदि हम इस मलिनताको न धो सकें तो हमारे समस्त जीवनका पर्यवसान एक महान् च्यर्थतामें हो जायगा। हम उच्च जातिके हो अथवा नीच जातिके, पण्डित हों अथवा मूर्ख, धनी हों अथवा दरिद्र, मुक्त हों अथवा बद्ध, किन्तु हम सब एक हैं, हम सब एकके हैं, इसे उपलब्ध करना ही हमारी आर्य-साधन-उपासनाका एकमात्र उद्देश्य है। इसीलिये साधनाका एकमात्र पत्रि और श्रेष्ठ मन्त्र गायत्री है। यह धारणा जब स्थिर हो जायगी, जब इसमें कोई निम्न नहीं रह जायगा, तभी हम उनके दर्शन कर सकेंगे और तभी हम उनके पदकमल-नि सृत अमृतके द्वारा सशयरूप गृह्युको अतिक्रमण कर सकेंगे। कठोपनिषद्में कहा है—

हृदा मनीषा मनसामिच्छन्तो

य एतद् विदुरमृतास्ते भवन्ति ।

‘वे सशयरहित बुद्धिद्वारा हृदयमें दीखते हैं। उनको पहचानने-पर अमरत्वकी प्राप्ति होती है।’

अब यह प्रश्न उत्पन्न हो सकता है कि गायत्री छन्दमें हम उनकी जिस शक्तिका ध्यान करते हैं, वह शक्ति क्या है? भगवान्की शक्तिका अर्थ, भगवान् हमारे निष्कट जित रूपमें प्रकट होते हैं, वही समझना होगा। वे हमारे मनीष सूर्य, चन्द्र, ग्रह, नक्षत्रके रूपमें, अग्नि, जल, वायु, ध्योमके रूपमें, जनन-

जननी, आचार्य, सखा, बन्धु-मुद्द्रके रूपमें; शत्रु-मित्र, पुत्र-कन्या, पति-पत्नीके रूपमें; राजा-प्रजा, प्रभु-भूय, गुरु-शिष्यके रूपमें अपनेको प्रकट करते हैं; शोभा-माधुर्य, आनन्द-ऐश्वर्य, विद्या-ज्ञान, जन्म-मरण, प्रकाश-अन्धकार, सुख-दुःख, सम्पद्-विपद् नाना प्रकारके विचित्र भावोंमें हमारे सामने वे प्रकट होते हैं। 'यत्किञ्च जगत्या जगत्' जो कुछ है सब उनका प्रकाश है। तथापि ध्यानकी सुगमताके लिये हम विशेष रूप अथवा प्रकाशका अनुत्पन्न कर सकते हैं। इस मन्त्रमें श्रीमद्भगवद्गीताका दशम अध्याय विमूढयोग देनेसे योग्य है।

६. प्रत्याहार—धारणाकी पहली सीढ़ी प्रत्याहार है। आसनपर स्थिरभावसे बैठकर एक-एक करके सभी बाहरी चिन्तनोंसे और बाहरी विषयोंसे मनको हटाकर एक जगह एकत्र कर लेना प्रत्याहार है। बाहरी कार्योंके साथ मनका जो सयोग है, उसे शिथिल कर देना होगा, एवं अखिं मूँदकर मैं शरीर नहीं हूँ, आत्मा हूँ, संसारकी कोई वस्तु मेरी नहीं है, शरीर-घन, गृह-परिजन, विद्या-रयानि, सुख-दुःख, लाभ-हानि इन सबसे आत्मा वृषत् है, इनमेंसे कोई भी आमारो स्पर्श नहीं कर सकते—इस भावकी दृढ़रूपसे धारणा कर लेनी पड़ेगी।

७. जप—

मङ्गलाचार्युक्तानां नित्यञ्च प्रयत्नात्मनाम् ।
जपतां जुह्वन्त्यैव चिनिपातो न विद्यते ॥

(मनु०)

‘मङ्गलाचार्युक्त नित्य संयतात्मा जप-होम करमेवाले मनुष्यका विनाश नहीं होता ।’

धारणाको दृढ़ एवं मनको अन्तर्मुखी अथवा ध्यानमें निविष्ट करनेके लिये जप एवं अम्यासकी आवश्यकता होती है । सभी देश, सभी शास्त्र और सभी महात्माओंने जप और अम्यासके अवलम्बन करनेका उपदेश दिया है । मन्त्रका अर्थ समझकर जप करनेसे,—भगवान्‌के प्रति जो आत्मनिवेदन किया जाता है, प्रत्येक मन्त्रके साथ उसे स्मरण रखनेसे, प्राणोंको शान्ति और आनन्द मिलता है । इसी प्रकारसे मन्त्र चैतन्य होता है । आजकल हमारे देशमें अनेक लोग तन्त्रोक्त शक्तिविषयक मन्त्रादिका जप किया करते हैं । इन सब मन्त्रोंका भी विधिपूर्वक जप करनेसे, साधकके सामने मन्त्रोंकी अपूर्व शक्ति प्रकट होती है । परन्तु प्राचीन कालमें ब्रह्मगायत्री और प्रणव (ॐ) जपकी विधि ही दीख पड़ती है । पूज्यपाद ऋषियोंने जिस पथका अवलम्बन किया था, वही आर्य और प्राचीन पथ है । अतः मैं यहाँ उसी मार्गकी बात कहूँगा । इसके लिये मनुसंहिताको ही मैं आदर्शरूपमें ग्रहण करता हूँ । महर्षि मनुने कहा है—

एतदक्षरमेतां च जपन् ध्याद्विपूर्विकाम् ।

सन्ध्योर्वेदविद्विप्रो वेदपुण्येन युज्यते ॥२॥७८

सहस्रवृत्त्यस्त्वभ्यस्य बहिरेतत्तुल्यं द्विजः ।

महतोऽप्येनसो मासाच्चचेवादिर्विमुच्यते ॥७९॥

एतयन्तां विसंयुक्तः काले च क्रियया स्वया ।

ब्रह्मक्षत्रियविद्योनिर्गर्हणां याति साधुषु ॥८०॥

दिनचर्यो.

नहीं हो सकता । अपनेको भूल जानेका नाम ही वैराग्य है । गायत्री-जपके द्वारा सर्गभूतोंमें आमखरूपकी उपलब्धि होनेपर अपने-परायेका कोई भेद नहीं रह जाता । गायत्री-जपके द्वारा ऐसे महान् कल्याणकी प्राप्ति होती है, इसीलिये इस जपके समान महत्तर यज्ञ और कोई नहीं है ।

एकाग्र चित्त होकर श्रद्धापूर्वक जप न करनेसे कोई फल प्राप्त नहीं होता । श्रद्धासहित जप करनेसे चित्त पापशून्य होता है और ऐसे ही चित्तसे भगवान्‌के प्रकाशका अनुभव किया जाता है । श्रद्धासहित भगवान्‌के किसी नामसे और दीक्षित मनुष्यके लिये अपने इष्ट मन्त्रके जपसे मनकी एकाग्रता प्राप्त की जा सकती है । मन्त्रार्थको जानकर ही जप करनेका नियम है । जपके समय अन्य किसी प्रकारका चिन्तन मनमें न आने देनेसे मन्त्र शीघ्र ही चैतन्य होता है एवं जपका वास्तविक फल प्राप्त होता है ।



दूसरा अध्याय

चित्तकी स्थिरता एवं उसके विघ्न

मन स्वभावसे ही चञ्चल और दृढ़ है, उसे बशमें करना बहुत ही काम नहीं है। पहले-पहले तो बैठते ही मनमें संसार-ज्याकी स्फुरणाएँ आ घुसेंगी, अन्य समयमें श्वर-उधरकी व्यर्थ घुरणाएँ उत्पन्न होकर मनको उतना विक्षिप्त नहीं बनाती, चित्त धर करनेके लिये बैठनेपर वे सब तरङ्गाकारमें आकर मनपर छाती हैं। उस समय वास्तवमें ही चित्त स्थिर करना असम्भव-सा तीत होने लगता है। मन कितना दृढ़ और दुर्दर्प है और उसके पर संस्कारोंका कितना प्रबल आधिपत्य है, यह उसी समय त होता है। पहले तो प्रायः निराश ही हो जाना पड़ता यहाँतक कि जी ऊबने लगता है। क्योंकि चित्तके स्थिर नेका जो आनन्द है, अभीतक उसका तो दर्शन हुआ नहीं,

- ओङ्कारश्चिन्मिकास्तिस्रो महाव्याहृतयोऽध्ययाः ।
 त्रिपदा चैव सावित्री विश्वेयं ब्रह्मणो मुखम् ॥८१॥
 योऽधीतेऽहन्यहन्येतास्त्राणि चर्षाण्यतन्द्रितः ।
 स ब्रह्म परमम्येति वायुभूतः समूर्तिमान् ॥८२॥
 एकाक्षरं परं ब्रह्म प्राणायामः परं तपः ।
 सावित्र्यास्तु परं नास्ति मीनात्सत्यं विशिष्यते ॥८३॥
 • क्षरन्ति सर्वा वैदिक्यो जुहोतियजतिक्रियाः ।
 अक्षरन्त्यक्षरं ज्ञेयं ब्रह्म चैव प्रजापतिः ॥८४॥
 विधियज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः ।
 उपानुः स्याच्छतगुणः साहस्रो मानसः स्मृतः ॥८५॥
 ये पाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः ।
 सर्वे ते जपयज्ञस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥८६॥
 जप्येनैव तु संतिजयेद्ब्राह्मणो नात्र संशयः ।
 कुर्यादन्यन्न वा कुर्यान्मैत्रो ब्राह्मण उच्यते ॥८७॥

‘इस प्रणव और भूर्भुवः स्वः इस व्याहृतिपूर्विका त्रिपदा गायत्री-
 का जप जो वेदज्ञ ब्राह्मण दोनों सम्प्राकाशमें एकाग्र मनसे करते
 हैं, वे सम्पूर्ण वेदाध्ययनके पुण्यको प्राप्त करते हैं ॥ ७८ ॥ जो
 द्विज प्रतिदिन प्रणव, व्याहृति और त्रिपदा गायत्री इन तीनोंका
 सहस्र बार जप करते हैं, वे एक मासमें समस्त पापोंसे उसी प्रकार
 मुक्त हो जाते हैं जिस प्रकार सर्प अपनी केंचुलसे छूट जाता है
 ॥ ७९ ॥ जो द्विज इस सावित्रीरूप ऋक्से अलग हैं अथवा यथासमय
 अपने अनुष्ठान आदिमें ध्युत होते हैं वे ब्राह्मण, क्षत्रिय अथवा

वैश्य साधु-समाजमे निन्दाके पात्र है ॥ ८० ॥ इन तीनों प्रणव-पूर्वक अव्यय महाव्याहृति एवं त्रिपदा गायत्रीको ब्रह्मप्राप्तिका एकमात्र उपाय जानना चाहिये ॥ ८१ ॥ जो प्रतिदिन आलस्य-रहित होकर तीन वर्षपर्यन्त प्रणव और व्याहृतियुक्त त्रिपदा गायत्रीका जप करते हैं, वे परम ब्रह्मको प्राप्त करते हैं । वायुके समान वे यथेच्छ विचरण कर सकते हैं और आकाशके समान सर्वव्यापी होकर भी निर्लिप्त रहते हैं ॥ ८२ ॥ एकाक्षरं प्रणव ही परम ब्रह्म है, प्राणायाम ही परम तपस्या है; सावित्रीसे परे और मन्त्र नहीं है तथा मौनसे सत्य ही श्रेष्ठ है ॥ ८३ ॥ वैदिक होम-यागादि सभी क्रियाएँ समय पाकर नाशको प्राप्त होती हैं, किन्तु प्रणवाक्षर अक्षय है, यही प्रजापति ब्रह्मस्वरूप है ॥ ८४ ॥ वेदविहित यज्ञादिकी अपेक्षा [उच्च स्तरसे किया जानेवाला] जप-यज्ञ दशगुणा श्रेष्ठ है, उपांशु-जप (धीरे-धीरे किया जानेवाला जप) शतगुणा उत्तम है एवं उपांशु-जपसे मानस-जप सहस्रगुणा शुभप्रद है ॥ ८५ ॥ देवयज्ञ, भूतयज्ञ, मनुष्ययज्ञ एवं पितृयज्ञ नामक जो चार महायज्ञ हैं, उनके साथ यदि दर्श-पौर्णमासादि सम्पूर्ण वेदविहित यज्ञोंका योग किया जाय, तो भी इनका सम्पूर्ण पुण्यफल ब्रह्मयज्ञरूप जपयज्ञके सोलहवें भागके बराबर भी नहीं हो सकता ॥ ८६ ॥ ज्योतिषोमादि या और कोई वैदिक कर्म करें अथवा न करें, केवलमात्र जपवत्से ब्राह्मण सिद्धि-लाभ कर सकते हैं, इसमें कुछ भी संशय नहीं है । ब्राह्मण सर्वभूतोंके मित्र हैं ॥ ८७ ॥

जो सर्वत्र वैराग्यबुद्धिद्वारा अपनेको परिचात्रि करते हैं वे ही सर्वभूतोंके मित्र हो सकते हैं । अपना स्वार्थ याद रमनेपर परोपकार

उलटे चञ्चलता की चपेटसे प्राण ऊबने लगते हैं और मनके साथ इस प्रकारका युद्ध एक नौरस साधना-सी जान पड़ती है। प्रथम शिक्षार्थी इस प्रकारके युद्धसे कहीं हट न जायँ, इसीलिये उन्हें साग्रगान किया जाता है, जिसमें वे निराश न हों।

सर्वाभ्या हि दोषेण धूमेनाग्निरिधावृताः ॥

(गीता १८।४८)

‘धुँसे भरी हुई आग की भौंति सभी कर्मोंके प्रारम्भमें कुछ-न-कुछ ढोप रहता ही है।’ अतएव डरनेसे काग नहीं चलेगा। झाड़से जब हम किसी स्थानको भाग करते हैं, तब वह स्थान पहले ओर भी अधिक धूलसे भरता हुआ-सा प्रतीत होता है, उमी प्रकार मनसे समस्त सस्कारगत चिन्ताओंका कूड़ा निकाल फेंकते समय पहले मन और भी अस्थिर और अस्वच्छ प्रतीत हो तो उसमें आश्चर्य ही क्या है ?

ऐसे समय क्या करना चाहिये ? प्रत्येक शुभकामी मनुष्य साधनाभ्यासके पहले ही मनमें यह दृढ़ प्रतिज्ञा कर ले कि व्यर्थ चिन्ता अथवा मिथ्या सङ्कल्पको मनमें किसी तरह नहीं आने दूँगा। इसके बाद यह विचार करे कि रात-दिन तो हम ससारका चिन्तन करते ही हैं, उसमेंसे यह बहुत ही थोड़ा-सा समय भगवच्चिन्तनमें लगाते हैं, यह समय व्यर्थ न जाय, इस शिष्यको ओर हमें विशेषरूपसे साग्रधान रहना होगा। भगवच्चिन्तनके लिये केवल यही जरा-सा समय है, इस समय तो ईश्वर-स्मरणको छोड़कर अन्य किसी बातको मनमें आने देना

किसी तरह भी उचित नहीं । इस विषयमें अपनेकी खूब दृढ़ बनाना होगा ।

निश्चय ही पूर्ण चेष्टा, पूर्ण दृढ़ता होनेपर भी न जाने कितनी बार चेष्टा व्यर्थ होगी । मनमें अनेक सङ्कल्प-विकल्प आ उपस्थित होंगे । जिन बातोंको तुमने चिन्तुल नहीं सोचनेका सङ्कल्प किया था तुम्हारी बेजानकारीमें वही सब चिन्ताएँ आ जायेंगी और तुम्हें यह देखकर बड़ा आश्चर्य होगा कि तुम उन्हींमें दूबे हुए हो । इस रोगकी एकमात्र दवा यही है कि जब तुम्हें होश हो, तभी इन सारी चिन्ताओंको जोरसे हटा दो । इनसे कहो 'निकलो यहाँसे. दूर हो यहाँसे ।'

भगवान् अर्जुनसे कहते हैं—

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥

(गीता ६ । २६)

'स्वभावसे ही चञ्चल और अस्थिर यह मन जब अभ्यासवश एक विषयसे दूसरे विषयकी ओर दीढ़े तब उस-उस विषयसे लौटाकर इसे आत्मामें ही स्थिर करो ।'

इसके समान और कोई औप्य नहीं है । किन्तु इसके लिये बहुत बड़ा धैर्य चाहिये और भगवान्को प्राप्त करनेके लिये अन्तरात्माका तीव्र आग्रह होना चाहिये । मनके ऊपर विजय प्राप्त करना कठिन है, इसीलिये तो कहा जाता है कि मनके ऊपर आधिपत्यके बराबर दूसरा कोई आधिपत्य ही नहीं है । स्वामी

शङ्कराचार्यने कहा है—‘जितं जगत् केन, मनो हि येन’ ‘समस्त जगत्पर किसने विजय प्राप्त किया है ? जिसने मनपर विजय प्राप्त किया है ।’ अर्जुनने भी मनको स्थिर करना असाध्य समझ-कर कातरकण्ठसे भगवान्से अपनी असमर्थता जनायी थी । किन्तु जगद्गुरु कुरुणामय श्रीकृष्णने क्या उत्तर दिया था—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

(गीता ६ । ३५)

‘मन दुर्निग्रह और चञ्चल है, इसमें सन्देह नहीं, परन्तु हे कौन्तेय ! अभ्यास और वैराग्यके द्वारा इस मनको वशमें किया जाता है ।’

इतने बड़े भरोसेकी बात और क्या हो सकती है ? इसके अनन्तर भगवान्ने जो कुछ कहा है, वह भी स्मरण रखने योग्य है—

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

यद्यथारमना तु यतता शम्योऽप्याप्तुमुपायतः ॥

(गीता ६ । ३६)

‘जिनका चित्त संयत नहीं है, ऐसे व्यक्तियोंके लिये ‘योग’ दुष्प्राप्य है, यह मेरा मत है । किन्तु संयतचित्त व्यक्ति प्रयत्न करनेपर ‘योग’ को प्राप्त कर सकते हैं ।’

चित्तवृत्ति और उसका निरोध—महर्षि पतञ्जलि ‘योग’ के स्वल्पलक्षणका निर्देश करते हैं—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

‘चित्तवृत्तिके निरोधका नाम ‘योग’ है।’ पहले देखना चाहिये कि चित्त चञ्चल होकर जीवको सुख-दुःख एवं मोहादिसे आच्छन्न क्यों करता है ? गीतामें कहा है—

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसंभवाः ।
नियन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम् ॥

(१४।५)

‘हे महाबाहो ! सत्त्व, रज, तम ये तीनों गुण प्रकृतिसे उत्पन्न होकर देहस्थित निर्बिकार देहीको (सुख-दुःख-मोहादिसे) आबद्ध करते हैं ।’

रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति भारत ।
रजः सत्त्वं तमश्चैव तमः सत्त्वं रजस्तथा ॥

(गीता १४।१०)

‘हे भारत ! कभी रजोगुण आर तमोगुणको दबाकर सत्त्वगुण, कभी सत्त्वगुण आर तमोगुणको पराभूत करके रजोगुण और कभी सत्त्वगुण एवं रजोगुणको दबाकर तमोगुण बढ़ जाता है ।’

मनमें यह देवासुर-सम्राज विना विश्राम मचा ही रहता है । प्रकृतिकी इस त्रिगुणजाल निमिष अनस्थासे चित्त जबतक विमुक्त नहीं किया जा सकता, तबतक शान्ति प्राप्त करनेकी आश विडम्बनाभात्र है ।

इस चित्तकी मक्त्य-त्रिकल्पामक विविध अवस्थाएँ हैं महर्षि पतञ्जलिने उसे पाँच भागोंमें भिक्त किया है । (१) ‘क्षित’-

दिनचर्या

रजोगुणकी अधिकतासे चित्त जब अत्यन्त चञ्चल होता है। (२) 'मूढ़'—तमोगुणकी प्रबलतासे चित्त जब मोहाच्छन्न एवं निर्वेद अवस्थाको प्राप्त करता है अर्थात् आलस्य और जड़तासे भर जाता है। (३) 'विक्षिप्त'—चित्तको स्थिर करते समय जो अस्थिरता दीख पड़ती है। (४) 'एकाम्र'—सत्त्वगुणके बढ़ जानेसे जब ध्येय वस्तुमें चित्तका एकतार प्रवाह होता है। (५) 'निरुद्ध'—चित्त जब सङ्कल्प-विकल्परहित होकर एक अनिर्वचनीय स्थिर अवस्थाको प्राप्त करता है।

क्षिप्त और मूढ़ चित्तसे 'योग' की प्राप्ति नहीं होती। जो संसारकी आसक्तिका भी त्याग नहीं कर सकते और भगवान्‌को भी चाहते हैं उनके चित्तकी अवस्थाका नाम विक्षिप्त है। इस 'विक्षिप्त' अवस्थाको ही चेष्टा और साधनके द्वारा 'एकाम्र' और 'निरुद्ध' करना होगा।

चित्तवृत्तियाँ भी पौंच हैं—प्रमाण (प्रत्यक्ष, अनुमान, आगम); विपर्यय (मिथ्या ज्ञान); विकल्प (वस्तुका अस्तित्व न होनेपर भी कल्पनाके द्वारा उस वस्तुका अनुभव करनेवाली वृत्ति); निद्रा और स्मृति। इन चित्तवृत्तियोंका निरोध करनेके लिये अभ्यास और वैराग्यकी साधना करनी होगी।

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।

'अभ्यास और वैराग्यके द्वारा चित्तवृत्तिका निरोध हो सकता है।' भगवान् श्रीकृष्णने भी यही कहा है। अभ्यासके द्वारा क्या नहीं होता ! जो दुःसाध्य है वही सुसाध्य हो जाता है। जो अत्यन्त

कठिन है वही पीछेसे बड़ा आसान प्रतीत होने लगता है। अम्यास-की शक्ति तो देखिये! हम अपना चित्त स्थिर नहीं कर पाते, यह भी तो अम्यासका ही फल है। न जाने कितने संस्कार, कितने अम्यास बोझके सगान मनको दबाये रहते हैं, उस बोझको उतारे बिना गति नहीं है। यद्यपि मनको स्थिर करना सहज नहीं है, तथापि चाहे जैसे भी उसे स्थिर करना ही होगा। मनको स्थिर करनेका अम्यास किये बिना हमें कोई सहारा न मिलेगा। जैसे चञ्चल जलमें हमारा रूप विकृत दीख पड़ता है, वैसे ही चञ्चल चित्तमें आत्माका यथार्थस्वरूप प्रतिबिम्बित नहीं होता।

स्थिर जलमें जिस प्रकार प्रतिबिम्ब ठीक दीख पड़ता है, उसी प्रकार स्थिर मनमें आत्माका अविकृत स्वरूप स्पष्ट हो उठता है। इसीलिये स्थिर मनको योगशास्त्रमें आत्मा कहा गया है। जिन्होंने यह स्थिर अवस्था प्राप्त कर ली है वे ही भगवान्का नित्य प्रसन्न, प्रफुल्ल मुखारविन्द देखकर अपने जन्म-जीवनको सार्यक कर सके हैं। जिन्होंने एक दिनके लिये भी इस रसत्यादनका सौभाग्य प्राप्त किया है, उन्हें अन्य कोई भी सुख सुखरूप नहीं जान पड़ता—दूसरा कोई भी लाभ लाभरूप नहीं दीख पड़ता।

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥
तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंश्लिप्तम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥

(गीता ६। २२-२३)

‘योग जिस अवस्थामें दूसरे लाभको उसकी अपेक्षा अधिक नहीं समझता और जिस अवस्थामें महादुःखसे भी विचलित नहीं होता, उसी अवस्थाका नाम योग है। इसी अवस्थाविशेषको सुख-दुःखके सम्पर्कसे शून्य योगशब्दवाच्य समझो। निर्वेदरहित चित्तके द्वारा निश्चय ही उस योगका अभ्यास करो।’

इन दो श्लोकोंमें भगवान् श्रीकृष्णने योगयुक्तकी अवस्थाका वर्णन किया है। योगाभ्यासके द्वारा एक अनिर्वचनीय, अतीन्द्रिय भूमानन्द अवस्थाकी प्राप्ति होती है—जिस अवस्थामें संसारका अन्य कोई भी सुख सुखरूप नहीं जान पड़ता। परन्तु जबतक इस अवस्थाकी प्राप्ति नहीं हो, तबतक क्या किया जाय ? अभ्यास और वैराग्यका माधन। वैराग्य-बुद्धिके द्वारा विषयादिमें अत्यन्त आसक्त न होकर चरित्र-सशोधनका अभ्यास किये जाने-पर आलस्य, अश्रद्धा, विषयासक्ति क्रमशः आप ही क्षीण हो जायेंगी। धर्मकी प्राप्तिके लिये चरित्रान् होना अनिवार्य है। घुरे विषयोंमें वैराग्य और सद्गुणियोंके दृढ़ अभ्यासद्वारा ही चरित्र-बल प्राप्त होता है, दूसरा कोई उपाय नहीं है।



तीसरा अध्याय

अष्टाङ्गयोग

महर्षि पतञ्जलिके मतानुसार योगके आठ अङ्ग हैं—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो-
ऽष्टावङ्गानि ।

‘यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि योगके ये ही आठ अङ्ग हैं ।’

अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरीका अभाव), ब्रह्मचर्य (वीर्य-धारण), अपरिग्रह (भोग करनेके लिये किसी निषयका ग्रहण न करना)—इनका नाम यम है । शौच (भीतर और बाहरकी निर्मलता), सन्तोष, तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान—इनका नाम नियम है । सिद्धासन, पद्मासन प्रभृतिका नाम आसन है । प्राणवायुके समयका नाम प्राणायाम है । इन्द्रियनिरोधका नाम प्रत्याहार है । चित्तको एक देशमें धारण करने या बाँध देनेको धारणा कहते हैं । चित्तवृत्तिके एक ही ओर प्रवाहित होनेका नाम ध्यान है । ध्यान करते-करते चित्त जब ध्येयाकारमें ही परिणत हो जाता है, तब उस अवस्थाको समाधि कहते हैं ।

प्राणायाम और मन्त्रयोग—मनको सङ्कल्पशून्य किये बिना चित्त भलीभाँति शान्त नहीं होता । परन्तु बहुधा मनको,

सङ्कल्पशून्य करनेके अभ्यासमें इतना समय लगता है कि जिससे हमारे धैर्य टूटनेकी सम्भावना है। इसीलिये योगीगण मन्त्र-जप और कोई-कोई प्राणायामके अभ्यास करनेका आदेश देते हैं। जपमें भी मनको लगाते-लगाते वह खूब सयत और सङ्कल्प-विकल्परहित हो जाता है। प्राणायामसे भी टीन यही होता है। भगवान् गीतामें कहते हैं—‘योगः कर्मसु कौशलम्’ कर्ममें कुशलता ही योग है। यह बड़ा पक्की बात है। अब यह देखना चाहिये कि सुकौशल कर्म क्या है। जो कर्म कुशलताके साथ किया जाता है, उही सुकौशल कर्म है एवं उसीसे कर्म-सिद्धि होती है। यदि किसी नियममें सफलता प्राप्त करना हो तो उसके प्रति समस्त चेष्टाओंको एकाग्र कर देना होगा, अन्यथा किसी काममें सफलता न मिलेगा। यदि हम परमात्माके साथ अपने मनका योग स्थापित करना चाहें तो हमें अपना समस्त चेष्टाओंको ईश्वरमुखी कर देना पड़ेगा। मनको ईश्वरामिमुखा करनेके अनेक उपाय गीतामें कहे गये हैं। उनमें प्राणायामरा भी उल्लेख है।

अपाने जुद्धति प्राणं प्राणेऽपानं तयापरे ।

प्राणापानमती कृत्वा प्राणायामपरायणः ॥

(गीता ४।२९)

‘दूसरे कोई अपानायुको प्राणायुमें होम करते हैं और उई प्राण एवं अपानकी गति रोककर प्राणायामपरायण होते हैं।’

पातञ्जलदर्शनमें कहा है—

प्रच्छेदनिवारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

‘प्राणके निःसारण (बाहर फेंकने) और विधारण (भीतर खींचने) के द्वारा भी चित्त स्थिर किया जा सकता है ।’ मेरा दृढ़ विश्वास है कि हमारे देशमें एक समय प्रायः सभीने इस उपायका अवलम्बन किया था । महाभारतमें, भागवतमें एवं अन्यान्य पुराणों, यहाँतक कि उपनिषदादिमें भी इस प्राणायामका यथेष्ट उपदेश मिलता है । तन्त्रोंमें तो इसका वर्णन भरा ही पड़ा है ।

प्राणायाम क्या है ? साधारणतः श्वास-प्रश्वासकी गति रुद्ध करनेके कौशलका नाम ही प्राणायाम है । प्राणायाम एक वैज्ञानिक उपाय है, इसीलिये विद्वत्समाजमें भी इसको यथेष्ट आदर-सम्मान प्राप्त हुआ है ।

विशेष-विशेष कर्म और विशेष-विशेष चिन्ताओंके साथ श्वास-प्रश्वासका भी परिवर्तन होता है । ऋषियोंने इस बातको देखा था कि यदि किसी उपायसे श्वास-प्रश्वास हठात् बन्द हो जाता है, तो उसके साथ ही मनकी चञ्चलता भी दूर हो जाती है । इसीलिये उन्होंने निश्चय किया कि श्वास-प्रश्वास चलता है इसीलिये मन भी चञ्चल है; यदि हम किसी उपायसे इस श्वास-प्रश्वासकी गतिको रोककर जीवित रह सकें तो उस अवस्थामें जीवनकालमें ही मन स्थिर किया जा सकेगा ।

चले वाते चञ्चलचित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।

‘प्राणवायु चञ्चल है अतः चित्त भी चञ्चल है, प्राणवायुके निश्चल करनेसे चित्त भी निश्चल हो जाता है ।’ मनीषीगण परीक्षा करके देख चुके हैं कि जी प्राणी स्वभावसे जितना कम

आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि ।
स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥

‘आत्मज्ञानके द्वारा मुक्ति मिलती है राही. परन्तु योगाभ्यासके बिना वह आत्मज्ञान प्राप्त ही नहीं होता । फिर दीर्घकालपर्यन्त अभ्यास करनेसे तब कहीं योगसिद्धि की प्राप्ति होती है ।’ वशिष्ठदेव श्रीरामचन्द्रसे कहते हैं—

दुःसहा राम संसारविषयेगविसूचिका ।
योगगारुडमन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥

‘हे राम ! इस संसारकी विषयेगविसूचिका बड़ी ही दुःसह है, परम पावन योगाभ्यासरूप गारुडमन्त्रके द्वारा ही केवल उसका उपशम होता है ।’ मनु भगवान् कहते हैं—

इहान्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।
तथेन्द्रियाणां दहान्तं दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

‘अग्निद्वारा तपाये जानेपर जिस प्रकार सब धातुओंका मल दूर होता है, उसी प्रकार प्राणायामके द्वारा प्राणायुका निग्रह करने-पर इन्द्रियोंके ममस्त दोष दग्ध हो जाते हैं ।’ योगाभ्यासकी प्रधान साधना ही प्राणायाम है ।

योगशास्त्रमें प्राणायामके मन्त्र-में अनेक उपदेश मिलत हैं, परन्तु वे सब बड़े ही कठिन हैं और उनके साधनमें उपर्युक्त दक्ष गुरु की महारता आवश्यक है । यहाँ तक देखा गया है कि बिना जाने देखादेखी प्राणायामके अभ्यासकी चेष्टा करनेवाले बहुत-लोग अज्ञानाग्नि दुःसाध्य रोगोंके शिकार बन गये हैं । इन साधनोंमें जिन नियमों एवं उपायोंका अग्रत्म्बन आवश्यक है, :

युगमें उनका पालन अनेक कारणोंसे एक प्रकारसे असाध्य हो गया है। पर यह स्मरण रखना चाहिये कि इन्द्रियोंकी चञ्चलता और मनको संयत किये बिना चित्तको ईश्वराभिमुख करना नितान्त ही असम्भव है। योगाभ्यासके लिये बड़े ही कठोर-आत्मसंयमकी आवश्यकता है। आहार-विहारके सम्बन्धमें भी अनेक नियमोंका पालन करना पड़ता है। इस विषयका आलोचना आगे चलकर की जायगी। इन सब विषयोंमें अनुभवी गुरुकी सहायता ले लेना ही बुद्धिमानोंका कर्तव्य है। श्वास-प्रश्वासको रोकनेका जो अत्यन्त सहज और आशङ्काशून्य उपाय है उसे हम लिख रहे हैं, जिनकी इच्छा हो वे अभ्यास करके देख सकते हैं। पद्मासनसे बैठकर मेरुदण्डको सीधा रखकर श्वास-प्रश्वासके लगातार आने-जानेकी गतिकी ओर विशेष मन लगाकर देखना रहे और मन-ही-मन श्वास-प्रश्वासके साथ किसी मन्त्रका जप करे। श्वास-प्रश्वासका जो आवागमन होता है उसकी ओर लक्ष्य रखनेपर मन अनायास ही स्थिर होता है। यह अभ्यास बैठते, उठते, चलते, सोते, प्रत्येक अवस्थाओंमें किया जा सकता है, इसमें श्वास-प्रश्वासको जोर-जोरसे खींचने और निकालनेकी भी कोई आवश्यकता नहीं होती। हाँ, मनको अवश्य लगाना चाहिये।

महर्षि पतञ्जलिने चित्तविक्षेप दूर करनेका एक और भी उपाय बताया है—‘तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः।’—चित्तके किसी एक निश्चयके बारम्बार अनुभव करनेका नाम ही ‘एकतत्त्वाभ्यास’ है। यह व्येय पदार्थ ईश्वर अथवा उनकी कोई मूर्ति हो तो बहुत ही उत्तम है। कोई एक स्थूल वस्तु भी हो सकती है।

चञ्चल है, इसके आस-प्रआसनी चञ्चलता भी उतने ही परिमाणमें कम है। इसके अतिरिक्त उन्होंने यह देखा कि यह आस प्रआस जन्मसे ही हमारे जीवनका साथी है, एव हम जिसे मृत्यु कहते हैं वह भी इसी आस-प्रआसनी गतिके रुकनेपर ही होती है। आस प्रआसके समान हमारा और कोई नित्यता साथी नहीं है। विद्या, ज्ञान, मेधा अथवा अर्थ-शक्ति, इनमेंसे किसीको हम न तो अपने साथ लाते हैं और जब मृत्यु आकर हमपर आक्रमण करेगी, तब न ये सब हमारे किसी आस काममें ही आयेंगे। परन्तु यह नि आस जीवनके पहले दिनसे लेकर मरणपर्यन्त सभी अवस्थामें हमारे साथ ही रहता है और रहेगा। गरोर, रूप, पावन सब मलिन हो जाते हैं, समस्त ध्वस हो जाता है, परन्तु इसका कोई परिवर्तन अथवा ध्वंस नहीं है, यह सदा एक ही रूपसे चलता रहता है। जगत्की समस्त नश्वरतामें इसका एक आश्चर्य-युक्त अविनश्वर भाग देखकर इसीको उन्होंने भगवान्‌के समीप पहुँचनेका एक श्रेष्ठ पथ समझा था। आसका जिन ध्यानमें लय हो जाता है, उसी स्थानको उन्होंने निर्मल ब्रह्मस्थान, अथवा किन्हा किन्हीं विष्णुका परम पद कहकर निर्देश किया है।

निष्कलं तं विजानीयाच्छ्वासो यत्र लयं गतः ।

तन्मनो विलयं याति तद्विष्णो परम पदम् ॥

गम्यमाने आस-प्रआस ही हमारे लिये नित्य अवलम्बन एव नित्य आश्रयस्वरूप है। आस निष्कलनेके साथ ही हमारा मन कुछ चला जाता है। आस ही हमारा एकमात्र सबल है।

योगाश्ररोंने कहा है, श्वासके बाहर निकलनेके लिये हमारा चित्त चञ्चल एवं विक्षिप्त होता है और इसी विक्षिप्त चित्तमें संसारकी विचित्र वासनाएँ जाग उठती हैं। विक्षिप्त चित्त ही समस्त संशयो-का आश्रय है इसीलिये उन्होंने कहा है कि यदि श्वासका बाहर जाना-जाना रोक दिया जाय, तो मुक्ति हमें हस्तागलककी नाई मिल जायगी। कोई किननी ही चेष्टा क्यों न करे, प्राणवायुके यातायानकी गति रोकें बिना वासना और निक्षेपके चंगुलसे छूटना बहुत कठिन है। •

‘हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।’ चित्तवृत्तिके प्रवाहमें दो ही कारण हैं। पहला वासना अथवा भावनामय संस्कार और दूसरा प्राणप्रवाह। इनमेंसे एकके नष्ट होनेपर चित्तसहित दूसरा संस्कार भी निनष्ट हो जाता है। ‘पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते’—वायुके स्थिर होते ही मन भी स्थिर हो जाता है। योगवाशिष्ठमें कहा है—

हे योजं राम चित्तस्य प्राणस्पन्दनवासाने ।✓

एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिप्रं हे अपि नश्यतः ॥

यह मन और प्राणोंका प्रवाह जबतक वर्तमान रहेगा, तब-तब, यथार्थ ज्ञान उत्पन्न होना असम्भव है। योगशास्त्रमें लिखा है—

ज्ञानं कुतो मनसि सम्भवतीह तावत्

प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।

सिद्ध भक्त महात्मा कबीरने कहा है—‘सोंस सोंस सुमिर फरां और उपाय कहु नाहिं ।’ योगी याज्ञवल्क्यने कहा है—
‘अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ।’ स्कन्दपुराणमें लिखा है—

आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगान्ते नहि ।
स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्धयति ॥

‘आत्मज्ञानके द्वारा मुक्ति मिलती है सही, परन्तु योगाभ्यासके बिना वह आत्मज्ञान प्राप्त ही नहीं होता । फिर दीर्घकालपर्यन्त अभ्यास करनेसे तब कहीं योगसिद्धिकी प्राप्ति होती है ।’ ज्ञानिष्ठदेव श्रीरामचन्द्रसे कहते हैं—

• दुःसहा राम संसारविप्रेयगविसृचिका ।
योगगारुडमन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥

‘हे राम’ इस ममारकी विप्रेयगविसृचिका बड़ी ही दुःसह है, परम पावन योगाभ्यासरूप गारुडमन्त्रके द्वारा ही फेरल उमका उपशम होता है ।’ मनु भगवान् कहते हैं—

दहन्ते ध्यायमानानां घातूनां हि यथा मलाः ।
तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

‘अग्निद्वारा तपाये जानेपर जिन प्रकार सब गतुओंका मल दूर होता है, उसी प्रकार प्राणायामके द्वारा प्राणायुका निग्रह करने-पर इन्द्रियोंके समस्त दोष दग्ध हो जाते हैं ।’ योगाभ्यामकी प्रधान साधना ही प्राणायाम है ।

यागशास्त्रमें प्राणायामके मन्त्रमें अनेक उपदेश मिलते हैं, परन्तु वे सब बड़े ही रुठिन हैं और उनके साधनमें उपर्युक्त दक्ष गुप्तकी सहायता आवश्यक है । यहाँतक देखा गया है कि बिना जाने देखादेखी प्राणायामके अभ्यामकी चेष्टा करनेवाले बहुत-से लोग अज्ञानात्मा दुःसाध्य रोगोंके शिकार बन गये हैं । इन सब साधनोंमें जिन नियमों एवं उपायोंका अवलम्बन आवश्यक है, इस

युगमें उनका पालन अनेक कारणोंसे एक प्रकारसे असाध्य हो गया है। पर यह स्मरण रखना चाहिये कि इन्द्रियोंकी चञ्चलता और मनको सयत्त किये बिना चित्तको ईश्वराभिमुख करना नितान्त ही असम्भव है। योगाभ्यासके लिये बड़े ही कठोर आत्मसयमकी आवश्यकता है। आहार-विहारके सम्बन्धमें भी अनेक नियमोंका पालन करना पड़ता है। इस नियमकी आलोचना आगे चलकर की जायगी। इन सब नियमोंमें अनुभवी गुरुकी सहायता ले लेना ही बुद्धिमानोंका कर्तव्य है। श्वास-प्रश्वासको रोकनेका जो अत्यन्त सहज और आशङ्काशून्य उपाय है उसे हम लिख रहे हैं, जिनकी इच्छा हो वे अभ्यास करके देख सकते हैं। पद्मासनसे बैठकर मेरुदण्डको सीधा रखकर श्वास-प्रश्वासके लगातार आने-जानेकी गतिकी ओर विशेष मन लगाकर देखता रहे और मन-ही-मन श्वास-प्रश्वासके साथ किसी मन्त्रका जप करे। श्वास प्रश्वासका जो आनागमन होता है उसकी ओर लक्ष्य रखनेपर मन अनायास ही स्थिर होता है। यह अभ्यास बैठते, उठते, चलते, सोते, प्रत्येक अवस्थाओंमें किया जा सकता है, इसमें श्वास प्रश्वासको जोर-जोरसे खींचने और निवालनेकी भी कोई आवश्यकता नहीं होती। हाँ, मनका अवश्य लगाना चाहिये।

महर्षि पतञ्जलिने चित्तविक्षेप दूर करनेका एक और भी उपाय बताया है—‘तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः।’—चित्तके किसी एक निश्चयके बारम्बार अनुभव करनेका नाम ही ‘एकतत्त्वाभ्यास’ है। यह ध्येय पदार्थ ईश्वर अथवा उनकी कोई मूर्ति हो तो बहुत ही उत्तम है। कोई एक स्थूल वस्तु भी हो सकती है।

भगवन्नामकीर्तन भी हो सकता है। चित्तविक्षेपको दूर करनेके लिये एक तत्त्वका अभ्यास करना होगा। किसी एक वस्तु अथवा मूर्तिको एकदृष्टिसे ताकते रहनेका अभ्यास—जबतक पलक न पड़े अथवा आँखोंसे पानी न निकले, तबतक लक्ष्य-वस्तुकी ओर ताकता ही रहे। उस वस्तु या चिह्नको कुछ-कुछ दिन बीचमें छोड़कर छोटा करते रहना उत्तम है, इसी प्रकार करते-करते क्रमशः चिह्नको बिल्कुल मिटा देना चाहिये। 'दृष्टिः स्थिरा यत्र विनावलोकनम्।' अवलोकन न करनेपर भी दृष्टि स्थिर हो, ऐसी स्थितिमें चित्तविक्षेप नहीं रहता। इसी प्रकार प्रतिदिन दो बार आध-आध घण्टे अभ्यास करनेपर आशातीत सफलता प्राप्त होनी है। अवश्य ही जो जितना अधिक समय लगा सके, उनके लिये चित्त स्थिर करना उतना ही सुगम होगा। एतदभ्यासके अवलम्बनकी वस्तुओंमें ईश्वरभाव या अहं दृष्टा अथवा ज्ञानाभाव सर्वोत्तम है। ईश्वरसम्बन्धी किसी भाव अथवा उनके नाम-स्मरणसे भी चित्तकी स्थिरता प्राप्त होती है। चित्तवृत्ति जो क्षण क्षणमें उदित होती है, अपने-ही उसका ज्ञाता या साक्षीरूप जाननेकी चेष्टा करनेपर भी विक्षेप दूर हो जाना है और चित्तप्रसादकी प्राप्ति होती है।

प्राणायामेर्दहेहोपान् धारणामिश्च किलिपम् ।

(मनु०)

‘प्राणायामके द्वारा’ इन्द्रिय-विकार आदि समस्त दोषोंको भस्म करना चाहिये, स्नान-निशेधमें चित्तवन्धनरूप वारणाके द्वारा

समस्त पापोंका नाश करना चाहिये ।' महर्षि पतञ्जलि के मतानुसार चित्त स्थिर करनेका एक और उपाय भी है—

मैत्रोकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविपर्याणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।

‘सुखी, दुःखी, पुण्यात्मा और पापीके प्रति यथाक्रम मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा-भावनाके द्वारा चित्तप्रसादकी प्राप्ति होती है ।’ अन्य व्यक्तियों सुखी देखकर हम कभी-कभी उससे डाढ़ करते हैं, हमसे यदि कोई शत्रुताचरण करे तो उसकी दुःख-दुर्गति देखनेकी इच्छा होती है, एव पापीके प्रति अतिशय घृणाका सञ्चार होता है । ससारमें रहनेपर यह सब बातें होती ही हैं और इनसे चित्त अत्यन्त निक्षिप्त होता है । अतएव सुखी पुरुषको देखकर यदि हम सुख पाते, दुःखीको देखकर यदि हमारे चित्तमें करुणाका उद्रेक हो, पुण्यात्माको देखकर यदि हमें आनन्द लाभ हो, एव पापीकी पाप-क्रियाके प्रति यदि हमारे मनमें उपेक्षा पैदा हो, तो चित्तविक्षेपके बहुत-से कारणोंका अत्यन्त अभाव हो जानेसे चित्त एकाग्र होकर स्थिर हो जायगा ।

धीतरागविपर्यं वा चित्तम् ।

‘किसी धीतराग महापुरुषके तरङ्गहीन सहज निश्चिन्तभावको हृदयङ्गम करके अपने मनमें पुन पुन उसकी धारणा करनेकी चेष्टासे भी चित्त स्थिर हो जाता है ।’ अथवा—

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।

‘ईश्वर-प्रणिधानसे भी एकाग्रताकी प्राप्ति होती है ।’ अर्थात् भक्ति-विशेषके द्वारा चित्तको ईश्वरमुखी करके, उनमें आत्मसमर्पण करनेपर भी चित्त निरुद्वेग और निश्चिन्त हो जाता है । हमारा

भगवन्नामकीर्तन भी हो सकता है। चित्तनिक्षेपको दूर करनेके लिये एक तत्त्वका अभ्यास करना होगा। किसी एक वस्तु अथवा मूर्तिको एकदृष्टिसे ताकते रहनेका अभ्यास—जबतक पलक न पड़े अथवा आँखोंसे पानी न निकले, तबतक लक्ष्य-वस्तुकी ओर ताकना हो रहे। उस वस्तु या चिह्नको कुछ-कुछ दिन बीचमें छोड़कर छोटा करते रहना उत्तम है, इसी प्रकार करते-करते क्रमशः चिह्नको विलुप्त मिटा देना चाहिये। ‘दृष्टिः स्थिरा यत्र विनावलोकनम्।’ अवलोकन न करनेपर भी दृष्टि स्थिर हो, ऐसी स्थितिमें चित्तनिक्षेप नहीं रहता। इसी प्रकार प्रतिदिन दो बार आध-आध घण्टे अभ्यास करनेपर आशातीत सफलता प्राप्त होती है। अवश्य ही जो जितना अधिक समय लगा सकेंगे, उनके लिये चित्त स्थिर करना उतना ही सुगम होगा। एकतत्त्वान्यासके अवलम्बनकी वस्तुओंमें ईश्वरभात्र या अह द्रष्टा अथवा ज्ञाताभात्र सर्वोत्तम हैं। ईश्वरसम्बन्धी किसी भात्र अथवा उनके नाम-स्मरणसे भी चित्तकी स्थिरता प्राप्त होती है। चित्तवृत्ति जो क्षण-क्षणमें उदित होनी है, अपनेको उसका ज्ञाता या साक्षीरूप जाननेकी चेष्टा करने-पर भी निक्षेप दूर हो जाना है और चित्तप्रसादकी प्राप्ति होती है।

प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम्।

(मनु०)

‘प्राणायामके द्वारा इन्द्रिय-विस्मर आदि समस्त दोषोंको भस्म करना चाहिये; स्थान-विशेषमें चित्तबन्धनरूप धारणाके द्वारा

समस्त पापोंका नाश करना चाहिये ।' महर्षि पतञ्जलि के मतानुसार चित्त स्थिर करनेका एक और उपाय भी है—

मेत्राकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।

‘सुखी, दुःखी, पुण्यामा और पापीके प्रति यथाक्रम मत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा-भावनाके द्वारा चित्तप्रसादकी प्राप्ति होती है ।’ अन्य व्यक्तियों सुखी देखकर हम कभी-कभी उससे डाह करते हैं, हमसे यदि कोई शत्रुताचरण करे तो उसकी दुःख-दुर्गति देखनेकी इच्छा होती है, एव पापीके प्रति अतिशय घृणाका सञ्चार होता है । ससारमें रहनेपर यह सब बातें होनी ही हैं और इनसे चित्त अत्यन्त मिश्रित होता है । अतएव सुखी पुरुषको देखकर यदि हम सुख पाते, दुःखीको देखकर यदि हमारे चित्तमें करुणाका उद्रेक हो, पुण्यामाको देखकर यदि हमें आनन्द लाभ हो, एव पापीकी पाप-क्रियाके प्रति यदि हमारे मनमें उपेक्षा पैदा हो, तो चित्तमिक्षेपके बहुत-से कारणोंका अत्यन्त अभाव हो जानेसे चित्त एकाग्र होकर स्थिर हो जायगा ।

वीतरागविषय वा चित्तम् ।

‘किसी वीतराग महापुरुषके नरङ्गहीन सहज निश्चिन्तभावको हृदयङ्गम करके अपने मनमें पुन-पुन उसकी धारणा करनेकी चेष्टासे भी चित्त स्थिर हो जाता है ।’ अथवा—

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।

‘ईश्वर-प्रणिधानसे भी एकाग्रताकी प्राप्ति होती है ।’ अर्थात् भक्ति-विशेषके द्वारा चित्तको ईश्वरमुखा करके, उनमें आत्मसमर्पण करनेपर भी चित्त निरुद्धेय और निश्चिन्त हो जाता है । हमारा

जो कुछ हो तो सब भगवान्‌का है, हम उसी हृदयस्थ ईश्वरके द्वारा प्रेरित होकर कर्म करते हैं, वे ही हमारे सर्वस्व हैं, हमें अन्य किसी वस्तुसे प्रयोजन नहीं, अथवा हमारे सम्बन्धमें वे जो कन्याणकारी समझते हैं, उसीकी व्यवस्था करते हैं—इत्यादि भावोंमें स्थिर रह सकनेपर भी समाधि मिल जाती है। भक्तगण इसमें भी भगवान्‌की कृपाका ही अनुभव करते हैं। यहापर ईश्वरका अर्थ भगवान् अथवा भगवद्भक्त हो सकता है। 'ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति'—'ब्रह्मन्निद् ब्रह्मके ही समान हैं।' यह श्रुतिके वचन हैं। वास्तवमें भगवद्भक्तोंका ऐसा ही प्रभाव है कि उनका स्मरण करते-करते भी चित्त आनन्दसे परिपूर्ण हो जाता है और ससार-बन्धन टूट जाता है। भक्तकी कृपा हुए बिना भगवान् नहीं मिलते, इसी-लिये शास्त्रोंमें भगवद्भक्तोंकी सेवा करनेका उपदेश है। वैष्णवगण भी इसीलिये श्रीमती राधिकाकी अन्तरङ्ग सखियोंमेंसे किसी एकको गुरुस्थानीया गानकर उनके कृष्णानुरागकी सहायतासे कृष्ण-भक्तिको प्राप्त करते थे। श्रीमद्भागवतमें श्रीकृष्ण कहते हैं—'हे उद्धव ! मेरे भक्तोंके जो भक्त हैं वे मेरे अत्यन्त प्रिय भक्त हैं।' सुतरां भक्त और भक्तके नाथ उन जगदाधार विश्वपति भगवान्‌का भक्तियोगके द्वारा भजन करनेसे चित्तकी एकाग्रता हो जाती है, इसमें आश्चर्य ही क्या है ? विष्णुपुराणमें कहा है—

प्राणायामेन पचनेः प्रत्याहारेण चेन्द्रियैः ।

वशीकृतैस्ततः कुर्यात् स्थिरं चेतः शुभाशये ॥

'प्राणायामके द्वारा पचनको और प्रत्याहारके द्वारा समस्त इन्द्रियोंको वशीभूत करके शुश्रूष्य भगवान्‌में चित्तकी एकाग्रताका

सम्पादन करो ।' भगवान्‌का किस प्रकारसे चिन्तन करना चाहिये, इसका उपदेश श्रीमद्भागवतमें है—

तत्रैकाग्र्यं ध्यायेदव्युच्छिन्नेन चेतसा ।
मनो निर्विपर्यं युक्त्वा ततः किञ्चन न स्मरेत् ॥
पदं तत्परमं चिण्मोर्मनो यत्र प्रसीदति ॥

'धारणाके अभ्यासके लिये भगवान्‌की मूर्तिके एक-एक अवयवका चिन्तन करके हृदयके साथ समस्त मूर्तिमें चित्तको स्थिर करे, तत्पश्चात् मनसे भगवान्‌की मूर्तिको हटाकर चिन्तनशून्य हो जाय । चिन्तनशून्य चित्तकी प्रसन्नानस्था ही त्रिष्णुका परम पद है । उसीसे चित्तको परम शान्ति प्राप्त होती है ।' उपर्युक्त प्रकारसे भी ईश्वर-प्रणिधान हो सकता है । * (पातञ्जल देखिये)



* मूर्ति-पूजाका यही परम रहस्य है । 'साधकानां हितायैव ब्रह्मणो रूपकल्पना' अन्यथा आर्य ऋषिगण मूर्ति पूजाकी व्यवस्था ही क्यों करते ।

अरूपते ही जब रूपमय जगत्‌का उद्भव हुआ है तब रूपके द्वारा ही पुनः उस अरूपमें पहुँचा जा सकता है । दक्ष चित्रकार जिस प्रकार अपने मनोमय रूपको चित्रमें प्रतिफलित कर दिखाते हैं, उसी प्रकार यह निश्चय ही सम्भव है कि भक्तके हृदयमें भगवान्‌के असामान्य सौन्दर्य-की जो छाया आ पड़ती है, भक्त उसीको बाहर अङ्कितकर पूजा करते हैं । भीतर और बाहर दोनों ही ओर उनकी पूजा होनेपर पूजाकी पूर्णता होती है ।

चौथा अध्याय

शिक्षाकी विशेष आवश्यकता क्यों है ?

योगाभ्यासके द्वारा हम आत्माका आनन्दमय स्वरूप देख पाते हैं । दूधको मयनेसे जैसे नवनीत प्राप्त होता है, उसी प्रकार योगाभ्यासके द्वारा हम आत्माको देहसे पृथक् करके पहचान सकते हैं । इसीसे हम देहात्मबुद्धिकी कठिन बेड़ीसे छूट सकते हैं । योगाभ्यासके द्वारा आत्माका शुभ्र अयोनिर्मय स्वरूप प्रकाशित होता है । क्रमशः सब भूतोंमें अपने स्वरूपको देखकर 'आत्मा सर्वभूतस्थित है और सबके साथ अभिन्न है' इस चरम अपरोक्ष ज्ञानकी प्राप्ति होती है । भेदबुद्धिके नष्ट हो जानेपर एक अनिर्वचनीय आनन्दमय अवस्थाका साक्षात्कार होता है । यहाँ हमारे सारे जीवनकी अतृप्ति एक ही मुहूर्तमें लय हो जाती है, तदनन्तर ही प्रकृति-पुरुषके अधीश्वर 'पुरुषोत्तम नारायण'के साथ जीवका

मिलन होता है । जीवात्मा अपने नित्यसखा, नित्यप्रिय परमात्मा-
के दर्शन करके कृतार्थ हो जाता है । यह जो इसके साथ मिलन
है, इसीका नाम योग है, यहाँ साधनाकी चरम सिद्धि है, यही
जीवात्माकी परम तृप्ति एवं जीवका परम धन और परम धाम है ।

तारकब्रह्मयोग

भगवान् कहते हैं—

परस्तस्मात्तु भावोऽन्योऽव्यक्तोऽव्यक्तात्सनातनः ।

यः स सर्वेषु भूतेषु नश्यत्सु न विनश्यति ॥

(गीता ८ । २०)

‘उस चराचरके कारणभूत अव्यक्त (प्रकृति) से भी श्रेष्ठ
जो अतीन्द्रिय अनादि एक भाव है, वह सब भूतोंके विनष्ट होनेपर
भी नाशको प्राप्त नहीं होता ।’

अव्यक्तोऽक्षर इत्युक्तस्तमाहुः परमां गतिम् ।

यं प्राप्य न निवर्तन्ते तस्मात् परमं मम ॥

(गीता ८ । २१)

‘श्रुतिमें जिसे अव्यक्त अक्षर कहा गया है, वह जीवकी परम
गति है । जिसे पाकर पुनः लौटना नहीं होता, वही मेरा परम
धाम है ।’

पुरुषः स परः पार्थ भक्त्या लभ्यस्त्वनन्यया ।

यस्यान्तःस्थानि भूतानि ज्ञेय सर्वमिदं ततम् ॥

(गीता ८ । २२)

‘मनके द्वारा ही यह प्राप्त होता है । यह अक्षर पुरुष अनेक नहीं है । जो इसे इस रूपसे नहीं देख पाता, वह मृत्युसे फिर मृत्युको प्राप्त होता है ।’

इस अक्षर पुरुषको कौन प्राप्त करते हैं ?

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।

तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥

(गीता ८ । १४)

‘जो अनन्यचित्त होकर निरन्तर मुझे (भगवान्को) स्मरण करते हैं, हे पार्थ ! उसी नित्ययुक्त योगीके लिये मैं सुलभ हूँ ।’

विज्ञानसारथिर्यस्तु

मनःप्रग्रहवाक्षरः ।

सोऽध्यनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥

(कठोपनिषद्)

‘ज्ञान जिसका सारथी है, मन जिसका प्रग्रह (लगाम) है, वही मंमार-पथको पार करके विष्णुके परम पदको प्राप्त होने हैं ।’



पाँचवाँ अध्याय

भक्तियोग

यहा एक बात कहनेकी बड़ी आवश्यकता है । हम चाहे कुछ भी क्यों न करें, हम चाहे जितने बड़े ज्ञानी क्यों न हों, पूरी श्रद्धा और विश्वास हुए बिना हमारा किया-कराया सब कुछ भस्म-मे घीकी आहुतिके समान होना है । मनकी स्थिरता हो या और कुछ भी हो, सब कुछ भगवान्‌को प्राप्त करनेके लिये ही है । वे ही हमारे परम सुहृद् हैं, वे ही हमारे सबसे बड़कर अपने हैं, वे ही हमारे सत्र कमोंके, सम्पूर्ण चिन्ताओंके साक्षी हैं, वे ही हमारे हृदयमें स्थित रहकर हृदयकी सभी बातें सुनते हैं, इस तत्त्वको भूल जानेसे काम नहीं चलेगा । हम एक बार प्रतिदिन उनके चरणोंमें आकर उपस्थित हो । एक बार आँखें मूँदकर हृदयके अन्दर उन्हें देखनेकी चेष्टा करें; विषयोंसे मनको खींचकर उसे उनके चरण-क्रमलोमें निश्चलरूपसे लगा सकते हैं या नहीं, एक बार प्राणपणसे चेष्टा करके देखें । उन्हें स्मरण करनेकी इच्छा हो या न हो, तो भी प्रतिदिन नियमितरूपसे उनके समीप आकर खड़े हों । संसारके विविध प्रलोभन हमें भुलाकर चाहे संसार-जालमें फँसाये, तो भी प्रतिदिन उनके चरणतलमें उपस्थित होकर उन्हें नमस्कार करें । इस संसारमें रचे-पचे हुए मन लेकर ही—

‘हे पार्थ ! जिसमें समस्त भूतगण रहते हैं एवं जो समग्र जगत्में व्याप्त है, उस परम पुरुषको प्राप्ति अनन्य भक्तिके द्वारा ही हो सकती है ।’

तं दुर्दर्शं गूढमनुप्रविष्टं
गुहादितं गह्वरेष्ठं पुराणम् ।
अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं
मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥

(कठोपनिषद्)

‘सुदुर्दर्श-हृदयस्थित दुर्गम स्थानमें स्थित उस पुराणपुरुषको अध्यात्मयोगबलसे ही प्राप्त करके ज्ञानीगण हर्ष और शोकसे छुटते हैं ।’

यदक्षरं वेदविदो वदन्ति
विशन्ति यद्यतयो वीतरागाः ।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति

(गीता ८ । ११)

‘वेदवेत्ता जिसे अक्षर कहते हैं, आसक्तिरहित यति जिसमें प्रवेश करते हैं एवं जिसे जाननेकी इच्छा करके ब्रह्मचर्यका पालन करते हैं ।’

एतद्वेद्याक्षरं ब्रह्म एतद्वेद्याक्षरं परम् ।
एतद्वेद्याक्षरं प्राप्या यो यदिच्छति तम्य तत् ॥

‘यद् अक्षर ही ब्रह्म है एवं यद् अक्षर ही सर्वश्रेष्ठ है । इस अक्षरको जाननेसे ही जो इच्छा की जाती है, वही प्राप्त होता है ।’

अद्भुष्टमात्रः पुरुषो ज्योतिरिवाधूमः ।

ईशानो भूतभव्यस्य स एवाद्य स उ, श्वः ॥

(कठोपनिषद्)

‘यही अद्भुष्टमात्र पुरुष धूमहोन ज्योतिकं सुमान प्रकाश-
मान है । वह भूत और भविष्यत्का नियन्ता है । वह आज भी
है और कल भी है ।’

अद्भुष्टमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति ।

ईशानो भूतभव्यस्य न ततो विजुगुप्सते ॥

(कठोपनिषद्)

‘यही अद्भुष्टमात्र पुरुष हृदयके मध्यस्थलमें, विराज रहा है ।
वह भूत और भविष्यत्का नियन्ता है । उसका इसी रूपमें अनुभव
करके ज्ञानीजन किसीसे द्वेष नहीं करते ।’

बृहच्च

तदिव्यमचिन्त्यरूपं

सूक्ष्माच्च तत्सूक्ष्मतरं विभाति ।

दूरास्तुदूरे

तदिहान्तिके च

पश्यतिस्वहैव निहितं गुहायाम् ॥

(मुण्डकोपनिषद्)

‘यह आत्मा अत्यन्त विशाल, दिव्य और अचिन्त्यरूप है ।
फिर यह सूक्ष्मसे भी सूक्ष्मरूपमें प्रतीत होता है । यह दूरसे भी
अधिक दूर और निकटसे भी अधिक निकट है । जो इसे देखना
चाहते हैं, वे इसे हृदय-गुहामें ही देख पाते हैं ।’

मनसैवेदमाप्तव्यं नेह नानास्ति किञ्चन ।

मृत्योः स मृत्युं गच्छति यश्च नानेव पश्यति ॥

(कठोपनिषद्)

‘मनके द्वारा ही यह प्राप्त होता है । यह अक्षर पुरुष अनेक नहीं है । जो इसे इस रूपसे नहीं देख पाता, वह मृत्युसे फिर मृत्युको प्राप्त होता है ।’

इस अक्षर पुरुषको कौन प्राप्त करते हैं ?

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।

तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥

(गीता ८ । १४)

‘जो अनन्यचित्त होकर निरन्तर मुझे (भगवान्को) स्मरण करते हैं, हे पार्थ ! उसी नित्ययुक्त योगीके लिये मैं सुलभ हूँ ।’

विज्ञानसारथिर्यस्तु

मनःप्रग्रहवाधरः ।

सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥

(कठोपनिषद्)

‘ज्ञान जिसका सारथी है, मन जिसका प्रग्रह (लगाम) है, वही संसार-पथको पार करके विष्णुके परम पदको प्राप्त होने है ।’



पाँचवाँ अध्याय

भक्तियोग

यहाँ एक बात कहनेकी बड़ी आवश्यकता है । हम चाहे कुछ भी क्यों न करें, हम चाहे जितने बड़े ज्ञानी क्यों न हों, पूरी श्रद्धा और विश्वास हुए बिना हमारा किया-कराया सब कुछ भस्म-में धीकी आहुतिके समान होना है । मनकी स्थिरता हो या और कुछ भी हो, सब कुछ भगवान्‌को प्राप्त करनेके लिये ही है । वे ही हमारे परम सुहृद् हैं, वे ही हमारे सबसे बढ़कर अपने हैं, वे ही हमारे सब कर्मोंके, सम्पूर्ण चिन्ताओंके साक्षी हैं, वे ही हमारे हृदयमें स्थित रहकर हृदयकी सभी बातें सुनते हैं, इस तत्त्वको भूल जानेसे काम नहीं चलेगा । हम एक बार प्रतिदिन उनके चरणोंमें आकर उपस्थित हो । एक बार आँखें मूँदकर हृदयके अन्दर उन्हें देखनेकी चेष्टा करें; विषयोंसे मनको खींचकर उसे उनके चरण-कमलोंमें निश्चलरूपसे लगा सकते हैं या नहीं, एक बार प्राणपणसे चेष्टा करके देखें । उन्हें स्मरण करनेकी इच्छा हो या न हो, तो भी प्रतिदिन नियमितरूपसे उनके समीप आकर खड़े हों । संसारके विविध प्रलोभन हमें भुलाकर चाहे संसार-जालमें फँसायें, तो भी प्रतिदिन उनके चरणतलमें उपस्थित होकर उन्हें नमस्कार करें । इस संसारमें रचे-गचे हुए मन लेकर ही—

‘मनके द्वारा ही यह प्राप्त होता है । यह अक्षर पुरुष अनेक नहीं है । जो इसे इस रूपसे नहीं देख पाता, वह मृत्युसे फिर मृत्युको प्राप्त होता है ।’

इस अक्षर पुरुषको कौन प्राप्त करते हैं ?

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।

तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तम्य योगिनः ॥

(गीता ८ । १४)

‘जो अनन्यचित्त होकर निरन्तर मुझे (भगवान्को) स्मरण करते हैं, हे पार्थ ! उसी नित्ययुक्त योगीके लिये मैं सुलभ हूँ ।’

विज्ञानसारगिर्यम्बु

मनःप्रप्रवृत्ताग्रः ।

स्तोऽध्यनः पारमामोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥

(कठोपनिषद्)

‘ज्ञान जिमका सारणी है, मन जिसका प्रप्रवृत्त (लगाम) है, वही मंनार-पयसो पार करके विष्णुके परम पदको प्राप्त होने हैं ।’



‘अपनेको एक निनकेसे भी छोटा समझो, वृक्ष जैसे काटने-पर भी कुछ नहीं बोलना, उसी प्रकार सहनशील बनो । उत्तम बनकर निरभिमान रहो. एवं भगवान्‌का अधिष्ठान जानकर जीव-मात्रका सम्मान करो ।’

परि मत हृन्ना जेई कृष्ण नाम लय ।
श्रीकृष्ण चरणे तार प्रेम उपजय ॥

‘इस प्रकारका बनकर जो श्रीकृष्ण-नाम-कीर्तन करता है, उसीको श्रीकृष्ण-चरणोंका प्रेम प्राप्त होता है ।’

भक्तिशास्त्रमें भी लिखा है—

आदौ श्रद्धा ततः सङ्गस्ततोऽथ भजगतिर्या ।
ततोऽनर्थनिवृत्तिः स्यात्ततो निष्ठा गतिस्ततः ।
अथासक्तिस्ततो भावस्ततः प्रेम..... ॥

‘भगवान्‌को प्राप्त करनेकी पहली सीढ़ी श्रद्धा ही है, दूसरी सीढ़ी सत्-चर्चा और साधु-सङ्ग एवं असत्-वर्णा और श्लोकाङ्गता त्याग है । साधु-सङ्गकी अपार महिमा है । सन्तोंकी बात सुननेसे, धर्मके भाव देखनेसे मनकी कालिमा छूट जाती है । ये गिरा आगम्यों झूठे हुए हैं, उनकी सङ्गति करते-करते उसी आगम्यके सीढ़ी तमारे ऊपर आकर लगने आरम्भ हो जाते हैं । जिन्होंने एक बार इस रसका स्वाद ले लिया है, उन्हें सांसारिक रस आगम्य गीरा लगता है ।’ यह ग्यारह ही है—

दैव सत्सङ्गस्तदैव सङ्गती
परावरेणे त्वयि जायते रतिः ।

लोभ-मोहसे मलिन हुए मनको लेकर ही, दरिद्र-वेशमें उन विध्वतश्चक्षुके सम्मुख प्रतिदिन आ खड़े हों। वे करुणासिन्धु हैं, दीन-हीनके प्रति कृपा करेंगे ही। वे हमारे परम सुहृद् हैं, फिर उनकी शरण न जाकर और किसकी शरणमें जायें? उनसे बढ़कर हमारा अपना तो और कोई है नहीं; इसीलिये हम प्रतिदिन हाथ जोड़कर, सिर नवाकर उनके समीप आकर एक बार उनके प्रति आत्मनिवेदन करें। जबतक अहङ्कार-अभिमान है, तबतक वे दूरसे भी दूर हैं। उनके प्रति अनन्य भक्ति तो सहज ही मिलती नहीं, तो भी प्रतिदिन हाथ जोड़कर उनसे यह भीख माँगें कि 'हे भगवन्! हमें अपने चरणारविन्दकी भक्ति प्रदान करो।' भक्ति पहले-पहल न हो, तो श्रद्धासहित भगवान्‌का स्मरण और कीर्तन करते रहो, क्रमशः भक्ति भी आ जायगी। जिसने भक्तिको प्राप्त कर लिया उसको मुक्तिकी क्या चिन्ता? भगवान्‌ने कहा है—'मयि भक्तिर्हि मृतानाममृतत्वाय कल्पते।' पहले श्रद्धायुक्त चित्तसे भगवत्-कथा सुनो, श्रद्धाके साथ भगवत्-भक्तोंका संग करो। यह श्रद्धा ही हमारा प्रधान सहारा है। मनमें कुछ आग्रह-प्रेम उत्पन्न होते ही श्रद्धा होती है। भक्तिके अवतार चैतन्य महाप्रभुने कहा है—श्रद्धाके साथ भगवन्नाम-स्मरण और कीर्तन करते-करते ही भक्ति आकर उपस्थित होती है। किस विधिसे श्रीहरि-नाम लेनेपर प्रेम उत्पन्न होता है—इस बातको निम्नलिखित श्लोकमें श्रीचैतन्यदेव बतलाते हैं—

तृणादपि सुनीचेन तरोरिष सहिष्णुता ।
अमानिना मामदेन कीर्तनीयः सदा हरिः ॥

‘अपनेको एक तिनकेसे भी छोटा समझो, वृक्ष, जैसे काटने-पर भी कुछ नहीं बोलता, उसी प्रकार सहनशील बनो । उत्तम बनकर निरभिमान रहो, एवं भगवान्‌का अधिष्ठान जानकर जीव-मात्रका सम्मान करो ।’

एई मत हुआ जेई कृष्ण नाम लय ।

श्रीकृष्ण चरणों तार प्रेम उपजय ॥

‘इस प्रकारका बनकर जो श्रीकृष्ण-नाम-कीर्तन करता है, तत्सत्की श्रीकृष्ण-चरणोंका प्रेम प्राप्त होता है ।’

भक्तिशास्त्रमें भी लिखा है—

आदौ श्रद्धा ततः सङ्गस्ततोऽथ भजनक्रिया ।

ततोऽनर्थनिवृत्तिः स्यात्ततो निष्ठा रुचिस्ततः ।

अथासक्तिस्ततो भावस्ततः प्रेम..... ॥

‘भगवान्‌को प्राप्त करनेकी पहली सीढ़ी श्रद्धा ही है, दूसरी सीढ़ी सत्-चर्चा और साधु-सङ्ग एवं असत्-चर्चा और कुसङ्गका त्याग है । साधु-सङ्गकी अपार महिमा है । सन्तोंकी बात सुननेसे, उनके भाव देखनेसे मनकी कालिमा छूट जाती है । वे जिस आनन्दमें डूबे हुए हैं, उनकी सङ्गति करते-करते उसी आनन्दके छींटे हमारे ऊपर आकर लगने आरम्भ हो जाते हैं । जिन्होंने एक बार उस रसका स्वाद छे लिया है, उन्हें सांसारिक रस अत्यन्त नीरस लगता है ।’ यह यथार्थ ही है—

यदैव सत्सङ्गस्तदैव सद्गती

पराधरेजे त्वयि जायते रतिः ।

श्रीमत् शङ्कराचार्य कहते हैं—

के हेतवो ब्रह्मगतेस्तु सन्ति ?

सत्सङ्गतिर्दानविचारतोषाः ।

इसके बाद उपासना अथवा साधन है, जिसे श्रीचैतन्यने 'नाम-कीर्तन' कहा है । गीतामें भगवान् ने कहा है—'सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः'—जो दृढव्रत होकर मयतचित्तसे मेरा नाम-कीर्तन करते हैं, उनका चित्त उपरत होता है । उनका चित्त विषयसे त्रिमुख होकर भगवान् के चरणपद्मोंमें लोट-पोट हो जाता है । इसी हेतु नाम-संकीर्तनके द्वारा चित्तकी मलिनता दूर करना हमारा कर्तव्य है । भगवत्-प्रेममें उन्मत्त होकर श्रीचैतन्यने कहा था—

हमें प्रभु कहे सुनो स्वरूप रामराय

नाम-सङ्कीर्तन केलि परम उपाय ।

सङ्कीर्तन हृदये पाप संसार नाशन

चित्त शुद्धि सर्थ भक्ति साधन उद्भम ॥

कृष्ण-प्रेमोद्भम प्रेमाभूत आस्वादन

कृष्ण-प्राप्ति सेवामृत समुद्रे मज्जन ॥

(श्रीचै० च०)

अर्थ स्पष्ट है ।

चेतोदर्पणमार्जनं भवमहादाघाग्निनिर्वापणं

श्रेयःकैरवचन्द्रिकावितरणं विद्यावधूजीवनम् ।

आनन्दाम्बुधिवर्धनं प्रतिपदं पूर्णाभूतास्यादनं

सर्वात्मन्यपनं परं विजयते श्रीकृष्णसङ्कीर्तनम् ॥

भगवान्में शरीर-मनको सर्वतोभावेन निमग्न कर देना ही भजनका चरम लक्ष्य है। हमारे चित्तपर न जाने कितने अहङ्कार, कितने चापल्य और कितने विकारोंका बोझ लदा है, भगवद्भजनके द्वारा ही वह बोझ उतारा जा सकता है, इसीका नाम अनर्थनिवृत्ति है। यही भक्ति-साधनकी चौथी सीढ़ी है। अनर्थकी निवृत्ति होनेपर ही निष्ठा और रुचि उत्पन्न होती है। इस रुचिके बढ़ जानेपर ही भगवान्के प्रति अहंतुकी भक्ति या आसक्ति होती है। तत्पश्चात् भाव, और भावके पश्चात् प्रेमकी प्राप्ति होती है। यही मनुष्य-जीवनका परम पुरुषार्थ है। जो इस प्रकार भगवत्-प्रेमको प्राप्त कर चुके हैं वे इस भयानक संसार-सागरसे तर जाते हैं। भगवान् स्वयं उनको पार उतारनेवाले होते हैं—

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः ।
 अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥
 तेपामहं समुद्धत्तां मृत्युसंसारसागरात् ।
 भयामि नचिरात् पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥

(गीता १२। ६-७)

‘किन्तु जो अनन्य भक्तियोगके द्वारा सम्पूर्ण कर्म मुझमें अर्पण कर मेरे ही परायण होकर मेरा ध्यान करते हुए उपासना करते हैं, हे पार्थ ! अपनेमें निवेशितचित्त उन मृबका मृत्युयुक्त संसार-समुद्रसे मैं स्वयं उद्धार करता हूँ।’ श्रीमद्भागवतमें भगवान्ने भक्तिका लक्षण बतलाते हुए कहा है—

मन्दगुणश्रुतिमात्रेण मयि सर्वगुहाशये ।
मनोगतिरविच्छिन्ना यथा गङ्गाम्मसोऽम्बुधौ ॥
लक्षणं भक्तियोगस्य निर्गुणस्य ह्युदाहृतम् ।
अहैतुष्यव्यवहिता या भक्तिः पुरुषोत्तमे ॥

‘जैसे गङ्गाका जल अविच्छिन्नरूपसे समुद्रकी ओर प्रवाहित होता है, वैसे ही मेरे गुणके श्रवणमात्रसे ही मेरे प्रति जो मनकी अविच्छिन्न गति होती है, उसीको निर्गुणभक्ति कहते हैं । यह भक्ति फलानुसन्धानशून्य और भेददर्शनरहित होती है ।’ अतएव—

कुबुद्धि छाड़िया कर श्रवण कीर्तन ।
अचिराते पावे तबे कृष्ण प्रेमधन ॥

(चै० व०)

‘कुबुद्धि छोड़कर भगवान्‌का श्रवण-कीर्तन करो, जिससे तुम्हें शीघ्र ही श्रीकृष्ण-प्रेम-धन मिल जायगा ।’



छठा अध्याय

॥२४१॥२०॥

स्तोत्र-प्रार्थना और स्वाध्याय

प्रतिदिन नित्य सायन-भजन समाप्त करनेके बाद भक्तिको वहीत करनेवाले ऋषिप्रणीत स्तोत्रादिका पाठ करना चाहिये । भक्तोंके रचे हुए पद्यों और भजनोंके गानेसे मनमें बड़े ही आनन्द, बल और उत्साहकी प्राप्ति होती है । इसी समय मन लगाकर श्रीभगवद्गीता, भागवत और महाभारतके विशेष विशेष अंग, अष्टावक्रसामयण, उपनिषद् या भक्तिसूत्रादि किसी मद्ग्रन्थको कुछ देर पढ़ना उत्तम है । जो एक बार पढ़नेसे अच्छा लगे और जिससे चित्तमें प्रसन्नता उत्पन्न हो, उसको बार बार पढ़ना चाहिये । प्रसन्न भावमें निमग्न होनेपर भी चित्त स्थिर और एकाग्र होता है । यही परमानन्दकी प्राप्ति का कारण है । बहुत-से ग्रन्थोंका चिन्तन अथवा बहुत-से ग्रन्थोंको साथ ही पढ़ना चित्तके एकाग्र होनेका विरोधी है । फिर हाथ जोड़कर भगवान्से प्रार्थना करो—‘प्रभो ! अब मैं दिनके क्रमोंमें लगनेको जा रहा हूँ । नुम मेरे हृदयमें स्थित रहकर निरन्तर यह स्मरण कराते रहना कि मैं जो कुछ भी करता हूँ, सब तुम्हारे ही कर्म हैं । हे नाथ ! तुम्हारी महीमसी शक्ति के

दिनचर्चा

होनेमें सन्देह ही है। लम्बी-चौड़ी डींगें हांकनेमें हम किम्में काम नहीं हैं, परन्तु कामके समय हमारे कण्ट-वैराग्यकी मा सारे पाण्डित्यको लौंघ जाती है। इस प्रकारका आलसी और ऐं महान् स्वार्थी भी यदि कल्याण पा जाय तो फिर दरिद्रता, रोग अकालमृत्यु और अस्वास्थ्यको पीड़ा दूसरा कौन भोगेगा ईश्वरमें जिसका विश्वास नहीं है, स्वजन-बाधवृत्ति प्रति स्तब्ध नैहा है, अपने मनुष्यत्वपर भी श्रद्धा नहीं है, यह जाति इतिहास में किसी कालमें बड़ी कइलाने योग्य नहीं। जिस गीर्षके अभाव से हम आज ससारमें बड़े नहीं हो पाते, उसी गीर्षके अभावमें अध्यामराज्यमें भी हम दीन-हीन बने रहते हैं। अस्तु।

सध्या-उदनादि करके, पूजा-अर्चना समाप्त करके अब घरके कामोंमें मन लगानेका समय है। जब काम करना प्रारम्भ करो, तब फिर एक बार मन-ही-मन ये तीनों प्रश्न करो—मैं कोन हूँ ? मैं कर्म क्यों करूँ ? और किस प्रकारसे कर्म करूँ ?

मैं कोन हूँ ? मे उसी सर्वव्यापी परमानन्दनिलय अनादि, अनन्त, सच्चिदानन्द अव्यक्त परमामाका अशविशेष हूँ। परमामा त्रिभु है, वे अपना महिमासे महिमान्वित हैं। मैं दुर्बल, शोक माहसे क्षुब्ध जीव हूँ, तथापि उनकी ही महिमाने मुझे भी महिमान्वित कर रक्खा है। मैं शरीर नहीं हूँ, शरीर तो मेरा ए० आवरण (पर्दा) मात्र है, शरीरका सुख दुःख मेरी आमाको स्पर्श नहीं करता, संसार मेरा सनातन घर नहीं है, यह तो मेरा कर्मक्षेत्र है। मेरा घर तो परमात्मामें है, वहीं मुझे फिर लौट जाना पड़ेगा।

दिनधर्या

मामने मैं अपने सारे कर्तृत्व-अभिमानको चूर्ण कर सकूँ, जैसे विश्वासो सेवक अपने स्वामीके सामने जानेमें कुछ भी सङ्कोच नहीं करता, दिन बीतनेपर मैं भी वैसे ही निर्भय चित्तसे तुम्हारे चरणतलमें आकर भक्ति-विनम्र हृदयसे अपनेको निवेदन कर सकूँ। यदि मुझे कोई फल मिलता है, कोई ताप होता है, तो वह तुम्हारा ही दान है। मेरे कल्याणके लिये ही तुम्होंने उसका विधान किया है। यह बात श्रुतश्च अन्तःकरणमे सदा स्मरण रख सकूँ।' इसके सिवा अपनी दुर्बलताओंका खलान करके उनसे छूटनेके लिये परमेश्वरसे प्रार्थना करो। हृदयकी व्याकुलता मची होती है तो भगवान् उस प्रार्थनाको कभी पूरा किये बिना नहीं रहते। इसके बाद, सभी जाँचकर कल्याण हो, सभीको अप्यामर्शक्ति प्राप्त हो एवं सभी आनन्द-लभ करें, यह प्रार्थना करनी चाहिये। प्रतिदिन सुबह और शाम दोनों समय इस मन्त्रकी आवृत्ति करो—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखमागमयेत् ॥

‘सब सुखी हों, सब तन-मनसे नीरोग हों, सब कल्याणको प्राप्त करें। दुःखका भागी कोई न हो।’



सातवीं अध्याय



कर्मक्षेत्रमें प्रवेश

हम साधारणतः कुछ ऐसे मेरुदण्डहीन हैं कि ससारको और ईश्वरको, दोनोंमेंसे एकको भी दृढ़तासे पकड़कर नहीं रख सकते; किसी भी कार्यमें हमारी आस्था नहीं होती। किसी प्रकार भी हमारे अन्दर उत्साह उत्पन्न नहीं होता। कोई दूसरा कुछ करता तो उसकी चेष्टा त्रिफल करनेके प्रयत्नमें तो हम कोई कमी नहीं धाने देते। या दूसरे यदि कोई कुछ करनेका प्रयास करते हैं, तो उसकी व्यर्थता सोचकर हमारे मनमें करुणाका उद्रेक होता है। किसी प्रकारकी ज्ञानवर्चा, किया अर्थोपार्जन, यद्यत्कि कृपि, ग्राणिज्य या अन्य किसी हितकर कार्यमें, हमारे चित्तका किसी तरह भी आकर्षण नहीं होता। यह बात नहीं है कि तीव्र वैराग्यके कारण हम इन सब कार्योंकी उपेक्षा करते हों। सहज ही यदि कोई वस्तु प्राप्त होती है, तो उसका लोभ सत्वरण धारना हमारे लिये कठिन हो जाता है। किन्तु परिश्रमसाध्य होनेके कारण ही किसी कार्यमें हाथ डालनेकी हमारी इच्छा नहीं होती। इसीलिये केवल कपट-वैराग्यका भास दिखाकर हम इन सब कर्मोंको तुच्छ भावसे देखते हैं। जिस देशमें ऐसे भावोंको रखनेवाले लोग अधिक सख्यामें हों, उस जातिके अभ्युदय

होनेमें सन्देह ही है। लम्बी-चोड़ी डोंगे हाँकनेमें हम किमीसे कम नहीं हैं, परन्तु कामके समय हमारे ऊपट-वैराग्यकी मात्रा सारे पाण्डित्यको लाव जाती है। इस प्रकारका आलसी और ऐमा महान् स्वार्थी भी यदि कन्याण पा जाय तो फिर दरिद्रता, रोग, अकालमृत्यु और अन्वास्थ्यको पीड़ा दूसरा कोन भोगेगा ? ईश्वरमें जिसका विश्वास नहीं है, स्वजन-बान्धवोंके प्रति स्नेह नैहा है, अपने मनुष्यत्वपर भी श्रद्धा नहीं है, यह जाति इतिहासमें किसी कालमें बड़ी कइलाने योग्य नहीं। जिस वीर्यके अभावसे हम आज ससारमें बड़े नहीं हो पाते, उसी वीर्यके अभावमें अध्यामराज्यमें भी हम दोन-हीन बने रहते हैं। अस्तु।

सन्ध्या-वन्दनादि करके, पूजा-अर्चना समाप्त करके अब घरके कामोंमें मन लगानेका समय है। जब काम करना प्रारम्भ करो, तब फिर एक बार मन-ही-मन ये तीनों प्रश्न करो—मैं कोन हूँ ? मैं कर्म क्यों करूँ ? और किस प्रकारसे कर्म करूँ ?

मैं कोन ■ ? मैं उता सर्वव्यापा परमानन्दनिलय अनादि, अनन्त, सच्चिदानन्द अव्यक्त परमामाका अशविशेष हूँ। परमात्मा प्रिमु हूँ, वे अपनी महिमासे महिमान्वित हैं। मैं दुर्बल, शोक-माहमे क्षुब्ध जीव हूँ, तथापि उनकी हा महिमाने मुझे भी महिमान्वित कर रक्खा है। मैं शरार नहीं हूँ, शरीर तो मेरा एक आवरण (पर्दा) मात्र है, शरीरका सुख दुःख मेरी आभाको स्पर्श नहीं करता, ससार मेरा सनातन घर नहीं है, यह तो मेरा कर्मक्षेत्र है। मेरा घर तो परमात्मामें है, वही मुझे फिर लौट जाना पड़ेगा।

मेँ कर्म क्यों कर्दें ? पहले कह चुका हूँ । मुझे उसी पाप-
शून्य, शुद्ध धाममें-भगवत्पदलाञ्छित ज्योतिर्मय लोकमें लोटना
होगा । किन्तु मेरे इस जीवनके शुभाशुभ कर्म ही मुझे वहाँ शीघ्र
अथवा देरसे पहुँचानेवाले हैं इसलिये अपने निजके कल्याणके
लिये ही परोपकारादि शुभ कर्मोंके द्वारा पुण्य सञ्चय करना
होगा । शुभ आर पुण्यकर्म हमारा बुद्धिको परिमार्जित करते हैं,
हृदयको प्रशस्त बनाते हैं, उसीके द्वारा हम स्वकी शुभ दिव्य-
ज्योतिष्का पता पाते हैं एवं इन शुभ कर्मोंके द्वारा ही हम जन्म-
जन्मार्जित संस्कारोंसे छूटकर परमानन्दको प्राप्त करनेमें समर्थ
होते हैं यह आनन्द ही हमारी मुक्ति है ।

किस प्रकार कर्म कर्दें ? भगवान्‌में योगयुक्त होकर
प्रवाहकी भाँति कर्म करते जाना होगा । लक्ष्य रहेगा केवल
परमात्माको प्राप्त करना । कर्मका सुख-दुःख मेरे चित्तको हर्षित
अथवा व्यथित न कर सके । कर्मका कोई भी रिपाक मेरे चित्तकी
शान्तिको चञ्चल न करे । अपना सुख या आराम नहीं चाहेंगा;
जहाँ उनकी बुलाहट होगी, वही जाकर अपनेको सेवामें नियुक्त
कर रखूँगा । विश्वासी सेवककी नाई भगवान्‌की आज्ञाका पालन
करना हुआ मृत्युकी वाट देखता रहूँगा । वे मेरे लिये जो कुछ भी
विधान करेंगे, वह सुखकर हो अथवा कठोर हो, प्रसन्नमुखसे
उसका अभिनन्दन करूँगा । विश्वासी समस्त जीव उनकी सन्तान
हैं, यह समझकर सबके साथ मित्रता रखूँगा । अपने लिये कुछ
भी चिन्ता नहीं करूँगा ।

संसाराश्रम

यथा वायुं समाश्रित्य वर्तन्ते सर्वजन्तवः ।

तथा गृहस्थमाश्रित्य वर्तन्ते सर्व आश्रमाः ॥

(मनु०)

आर्यश्रमि संसाराश्रमको क्यों इतना अधिक महत्त्व देते थे ! ऋषिगण मङ्गलमय कर्मों द्वारा ही जीवनको नियमित करनेकी पूरी चेष्टा करते थे, वे जहाँ मङ्गल देखते वही अपना शिर झुका देते । इसीलिये महर्षि मनुने आश्रम-चतुष्टयका वर्णन करते हुए गृहस्थाश्रमके सम्बन्धमें उपर्युक्त बात कही है कि 'जैसे वायुका आश्रय लेकर सारे जीव जी रहे हैं, वैसे ही इस गृहस्थाश्रमके आश्रयपर सारे आश्रम चल रहे हैं ।'

वास्तवमें गृहस्थाश्रम न हो तो दूसरे सभी आश्रमोंका चलना रुक जाय । सभ्यता आधार यह गृहस्थाश्रम है । अतएव ही आजकलका गृहस्थाश्रम केवल स्त्री-पुत्रोंको लेकर बरमे रहनेमात्रका रह गया है, वह अब दूसरे आश्रमोंका आश्रयस्वरूप नहीं है । बहुतेरे सोचते हैं कि संन्यासी-व्रतचारी होना बड़ा कठिन है, आजकलके युगमें वैसा नहीं हो सकता, हमारे-जैसे दुर्गलोंके लिये तो गृहस्थाश्रम ही ठीक है । हाय मूर्खता ! वे यह नहीं सोचते कि गृहस्थाश्रम बहुत ही कठिन है । मनु महाराज क्या कहते हैं—

यस्मात् त्रयोऽप्याश्रमिणो ज्ञानेनाग्नेन चान्वहम् ।

गृहस्थेनैव धार्यन्ते तस्माज्ज्येष्ठाश्रमो गृही ॥

स संन्यायः प्रयत्नेन सर्गमक्षयमिच्छता ।

सुखम्विदच्छता नित्यं योऽध्यायौ दुर्बलेन्द्रियः ॥

‘क्योंकि ब्रह्मचारी, वानप्रस्थ और संन्यासी—इन तीनों आश्रमवासियोंको वैदिक ज्ञान और अन्नप्रदान प्रतिदिन गृहस्थ ही देते हैं, इसीलिये गृहस्थ सब आश्रमवासियोंकी अपेक्षा श्रेष्ठ हैं । जो परलोकमें अक्षय स्वर्ग और इस लोकमें सुखकी इच्छा रखते हैं, उन्हें प्रयत्नपूर्वक सतत इस गृहस्थाश्रमका पालन करना चाहिये । जो इन्द्रियोंको वशमें नहीं रख सकते, उनके द्वारा गृहस्थाश्रमका पालन ठीक नहीं हो सकता ।’

इससे पता लगता है कि गृहस्थाश्रमपर कितनी बड़ी जिम्मेदारी है । सबका मार ग्रहण करना होगा, सबकी आवश्यकताएँ पूर्ण करनी होंगी, सब आश्रमवालोंको आश्रय देना होगा, जीवमात्रको सुख पहुँचाना होगा । इसमें कितना त्याग चाहिये ? कितना संयम चाहिये ? इसीलिये पहले ब्रह्मचर्याश्रममें इन्द्रियोंको अच्छी तरह काबूमें कर लेनेके बाद ही गृहस्थाश्रममें प्रवेश करनेका निधान है ।

पर आजकल हम चाहे भूखे हों, दरिद्र हों, अज्ञानी हों, रोगी हों, हमें गृहस्थ बनना ही चाहिये । शास्त्रके वचनोंपर कैसी श्रद्धा है ? हम परम धार्मिक हिन्दू जो ठहरे !!

गृहकर्म एवं अर्थोपार्जन

गृहस्थमात्रको घरके कामोंमें मन लगांना चाहिये । इस विषयमें कुछ विशेष कहना नहीं है, तथापि यह बात समीको सदा याद रखनी चाहिये कि हम जो कुछ भी करें, सो सब परमात्मा-

की परितृप्तिके लिये ही करें, कर्म करके उसका सम्पूर्ण फल भगवान्‌के अर्पण कर दें; ऐसा करनेपर हमें कर्म-बन्धनसे बँधना नहीं पड़ेगा। कर्ममें एक विलक्षण मोह रहता है, एवं 'मैं' पनके अभिमानको खड़े रखनेके लिये एक प्रबल आग्रहके रहनेकी भी सम्भावना है; अतएव यदि हम भगवत्-प्रीतिके लिये कर्म न करके, केवल अभिमानके वश होकर करेंगे, तो हमें कर्ममें आनन्द और आराम तो मिलेगा ही नहीं, उल्टा वह कर्म एक नशेके समान बनकर अपनी मादकतासे हमें दुःखी और निराश कर देगा। जब बोझ उतारनेका समय आयेगा, तब भी हम उसका त्याग नहीं कर सकेंगे। वेद कहता है—

ईशावास्यमिदं सर्वं यद्विष्णुं जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विदनम् ॥

(ईश०)

‘किसीके भी धनपर लोभ न करो, जो भगवान्‌ने दिया है, उसीको सन्तुष्ट चित्तसे भोगो।’ मनुने कहा है—

यात्रामात्रप्रसिद्धपर्यं स्वैः कर्मभिरगर्हितैः ।

अप्लंशेन शरीरस्य कुर्वीत धनसञ्चयम् ॥

‘शरीरका निर्वाह हो जाय, यही लक्ष्य रखकर शरीरको कोई क्लेश पहुँचाये बिना वर्णमिहित निन्दारहित कार्यके द्वारा धन कमाओ।’

धन कमानेका लोभ अधिक बढ़नेपर उसमें एक नशा-सा हो जाता है, जो चित्तको अत्यन्त ही मिश्रित कर देता है, इससे चित्त-

की बहिर्मुखवृत्ति इतनी बढ़ जाती है कि वह अन्तरात्मातकको भूल जाती है। आवश्यकताके अनुसार धन अवश्य कमाना चाहिये, किन्तु सावधान, वही जीवनका एकमात्र लक्ष्य बनकर कहीं असली लक्ष्यको टँक न दे। धनमें खूब नशा होता है, इसीलिये वैराग्यवान् पुरुष धनको घृणाकी दृष्टिसे देखा करते हैं। किन्तु संसार-धर्मका पालन करनेके लिये धनकी आवश्यकता है, अतएव धन कमाना भी जरूरी है। उपार्जित धनका यथायोग्य व्यय करनेसे ही उसका सदुपयोग होता है। अधर्मके द्वारा धन उपार्जन करनेकी प्रवृत्ति कभी पैदा न हो। अपनी आमदनी थोड़ी हो तो हर्ज नहीं, किन्तु लोभवश अधिक धन-प्राप्तिको आशामें हम पापका आश्रय न ले लें। थोड़ी आमदनीमेंसे कुछ हिस्सा धर्मार्थ लगाना चाहिये। आमदनी यदि बहुत हो तो अपने खाने-पहननेभरके लिये, तथा कुछ और सञ्चय रखकर, शेष सारा धन धर्म-कार्यमें लगा देना ही कर्तव्य है। पापसे पैदा किये हुए धनसे पोषित शरीर कभी कल्याणकर्मके योग्य नहीं होता। वह तपस्वी अथवा सयमी नहीं हो सकता। इसलिये अपनी भविष्य सन्तानपर दया करके ही धनोपार्जनके सम्बन्धमें विशेष सावधान रहना आवश्यक है। क्योंकि जैसा अन्न खाया जाता है वैसी ही प्रजा होती है।

‘यदन्नं भक्ष्यं नित्यं जायते तादृशी प्रजा ।’



आठवाँ अध्याय



आहार

पूजयेदशनं नित्यं अद्याच्चेतदकुत्सयन् ।

दृष्ट्वा दृष्ट्वेस् प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्वशः ॥

(मनु०)

• ‘अन्न ही जीवन-रक्षामे कारण है, इस प्रकार अन्नका ध्यान करो; अन्नकी निन्दा न करके भोजन करो । अन्न देखकर प्रसन्न होओ और किसी दूसरे कारणसे यदि मनमें खेद हो तो, उसे भी अन्नको देखकर ओढ़ दो ।’ ‘हमें प्रतिदिन अन्न मिले, ऐसा कहकर अन्नकी निन्दा न करो । आनन्दित चित्त होकर भोजन न करनेसे उसके द्वारा शरीर और मनका आशाके अनुसार उपकार नहीं होता ।’

शुद्ध होकर भोजन करो । मनमें दृढ़ निश्चय करो कि यह भोजन अच्छी तरह पच जाय । यथार्थ आध्यात्मिक उन्नतिके लिये जिस प्रकार शरीरकी आवश्यकता है, उसी प्रकार शरीरगठनमें यह अन्न सहायक हो ।

आहारसे शरीरका और शरीरसे मनका एक निकट सम्बन्ध है । धर्मके पालनमें भी आहार हमारी सहायता करता है । आर्य-ऋषियोंने किसी कामको व्यर्थ ही स्वीकार नहीं किया । उन्होंने भोजनमें भी धर्मके महान् सन्तानोंको देखा था । यह सारा बातें उनकी अति सूक्ष्म दृष्टिका परिचय देती हैं ।

जैसे वृक्षोंके साथ मनुष्यके प्राणोंका प्रतिक्षण लेन-देन चलता है, उसी प्रकार देवताओंके साथ भी हमारे शुभ कर्म और शुभ बुद्धिका आदान-प्रदान चलता है। जिस प्रकार हमारे अन्दरसे निकला हुआ प्राणवायु वृक्षोंके प्राण-धारणमें सहायता पहुँचाता है उसी प्रकार वृक्ष भी अपने त्याग किये हुए प्राणवायुसे हमारे प्राण-धारणमें सहायता पहुँचाते हैं। इससे यह बात बिन्कुल स्पष्ट है कि वृक्षोंके प्राण-धारणके लिये हम अपनी कुछ शक्ति खर्च करते हैं, एवं वृक्ष हमारे लिये अपनी कुछ शक्ति व्यय करते हैं। यही वृक्षोंके साथ हमारे प्राणोंका विनिमय है। प्राणिजगत्में जैसे यह क्रिया चलती है, मनोजगत्में भी ठीक वैसे ही विनिमय-का कार्य चलता है। शुभ कर्म, शुभ चिन्तन और ज्ञानानुशीलनके द्वारा हम जो शक्ति व्यय करते हैं, उससे इन्द्रियोंके अधिष्ठाता देवतागण संवर्धित होते हैं, एवं इसके बदलेमें वे देवता हमें मनचाहा फल प्रदान करके सब प्रकारकी दीनताओंसे हमारी रक्षा करते हैं। भोजनके कार्यमें भी मनुष्यो और देवताओंमें ठीक इसी प्रकारका लेन-देन चलता है, इसीलिये इतनी बातें लिखनेकी आवश्यकता पड़ी। अब यह देखना चाहिये कि भोजनसे अप्यात्म-भर्मके सम्बन्धमें हमें क्या लाभ होता है? आहारके द्वारा ही शरीरकी पुष्टि और वृद्धि होती है, शरीरकी पुष्टिके साथ ही इन्द्रिय और मनका तेज भी बढ़ता है, यह हम प्रत्यक्ष देखते हैं। इसीसे सिद्ध है कि आहारके साथ शरीरका और शरीरके साथ मनका अति निकट सम्बन्ध है। यह भी देखा गया है कि घुरे अन्नको ग्रहण करनेसे शरीर दुर्बल और रोगग्रस्त हो जाता है और मनका बल घट

जाता है। आहार यदि पवित्र और पुष्टिकर हो तो शरीर पवित्र और तेजपूर्ण होता है तथा मनमें भी सत्त्वगुणका सञ्चार होता है। सात्त्विक भोजनसे जैसे चित्त प्रसन्न होता है, निन्दित भोजन करनेसे भी उसी प्रकार चित्तकी सारी प्रवृत्तियाँ नीची हो जाती हैं। असुरके समान भोजन करनेसे चाहे असुरके समान बल-पराक्रम बढ़ जाय, पर बुद्धि अवश्य आसुरी भावोंसे पूर्ण हो जायगी, यह निश्चित है। आसुरी बुद्धिवाले मनुष्यके द्वारा कभी शुभ कार्य नहीं बन सकता। देवी आहारसे हृदयमें देवभावका विकास होता है एवं देवी शक्ति और दैवी सम्पत्तिके प्राप्त करनेमें सहायता मिलती है। जब शरीरके द्वारा ही हमें धर्म-साधन करना है, तब शरीर और मनके पवित्र न रखनेपर धर्म-साधनमें नाना प्रकारके विघ्न क्यों नहीं होंगे? जब आहारके द्वारा ही शरीर और मन दोनोंकी पुष्टि होती है, तब शरीर और मनको पवित्र रखनेके लिये आहारको भी पवित्र रखना ही चाहिये।

अवश्य ही सात्त्विक भोजनसे हमारा मतलब केवलमात्र दूध, गोघृत एवं आतप चानलसे ही नहीं है। सात्त्विक आहार कुछ खास-खास चीजोंका ही नाम नहीं है, सात्त्विक वही है जो आरोग्य, बल, आयु और शक्ति दान करके हमारे सत्त्वगुणको बढ़ा दे। जिसे पेटकी बीमारी सता रही है, गोघृत हजार अच्छा होनेपर भी उसके लिये सात्त्विक आहार नहीं है।

भगवान् ने गीतामें कहा है—

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या माहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

सात्त्विक पुरुषोंको वही आहार प्रिय है, जिसके द्वारा आयु, शक्ति, आरोग्य, बल और प्रीतिकी वृद्धि होती है। कुछ लोग कहेंगे कि प्रीति तो बहुत चीजोंसे हो सकती है, इसलिये क्या वे सभी सात्त्विक हैं? सो बात नहीं है। प्रीतिका अर्थ जीभकी तृप्तिमात्र नहीं। प्रीति तभी होती है, जब किसी वस्तुविशेषके प्रति हमारी आसक्ति नहीं रहती, एवं जिसका अभाव भी हमें क्षुब्ध नहीं करता। चित्तकी इस प्रकारकी अवस्था तभी होती है, जब हम चित्तमें साम्यभावका अनुभव करते हैं, अर्थात् ऐसी विशेष अवस्थाको हम प्राप्त हो जाते हैं, जिसमें न उद्वेग है, न शोक है, न हर्ष है और न निपाद है। सत्त्वगुणके आनन्द और प्रकाश-शक्तिके द्वारा ही ऐसी अवस्था प्राप्त होती है।

सात्त्विक आहारमें स्निग्धता होनी चाहिये, अर्थात् जिस आहारसे शरीरमें किसी प्रकारकी उत्तेजनाका भाव न आ जाय। साथ ही उसका 'स्थिर' होना आवश्यक है। 'स्थिर' का अर्थ यह कि जिसके उपादान हमारे शरीरमें ही रह जायें। अनेक खाद्य पदार्थ ऐसे हैं जो पुष्टिकर तो हैं परन्तु आहारके पश्चात् शरीरको इतना गरम और मनको इतना चञ्चल कर देते हैं, जिससे रातमें सुखसे नींद नहीं आती और स्वप्नदोष हो जाता है। ऐसे आहारसे लाभ नहीं है; कारण, शरीरको जो कुछ मिला उससे कहीं अधिक कीमती वस्तु शरीरसे निकल गयी, सञ्चय कुछ नहीं हुआ। 'स्थिर' वही है, जो हमारे शरीर-यन्त्रमें सहज ही पच जाय, कोई पाशविक उत्तेजना न पैदा करे एवं जिसका रस और सार शुद्ध-

धातुमें परिणत हो ओर उससी इतनी शक्ति हो कि वह शरीरमें ठहर सके । शरीरमें शुक्रके सञ्चित हो पानेपर ही बल प्राप्त होने-की सम्भावना है ।

जो वीर्य धारण करनेमें समर्थ हैं, वे साग्रनाग्निसे उसे ओर भी अधिक परिष्कृत कर लेते हैं । तब यह ओज धातुमें परिणत होता है एवं हमारे शरीरको कान्तिमय बना देता है । तभी मनमें सात्त्विक ज्ञानके विकास एवं दिव्य भावके सञ्चारकी सम्भावना होती है । इसीलिये आहारके निषेधमें हिन्दुओंमें इतना विचार है ।

यद्यपि भगवान् ने गीतामें किसी वस्तुविशेषका नाम बताकर आहारके निषेध निषेधकी व्यवस्था नहीं की है, परन्तु महर्षि मनुने कुछ वस्तुओंके भोजनका निषेध किया है । खूब सम्भव है, वे वस्तुएँ सत्त्वगुणकी विरोधिनी हैं ।

लघुनं गृध्रनञ्चैव पलाण्डुं कचकानि च ।

अभक्ष्याणि द्विजातीनाममेध्यप्रभवाणि च ॥

(मनु०)

‘लहसुन, गाजर, प्याज, करक और मिष्टादिसे उत्पन्न वस्तुएँ द्विजातियोंके भक्षणयोग्य नहीं हैं ।’

यह पहलू कहा जा चुका है कि जीवनी शक्तिपर आहारका बहुत प्रभाव पड़ता है । बुरा अन्न ग्रहण करनेसे राग और अकाल मृत्यु हो जाती है, शास्त्र और समाजमें इसके बहुत दृष्टान्त मिलते हैं । प्रिंसी अमालमृत्युका कारण पूछनेपर भगवान् मनुने उत्तर दिया—

अनभ्यासेन वेदानामाचारस्य च वर्जनात् ।
आलस्यादन्नदोषाच्च मृत्युर्विश्राज्जिष्वांसति ॥

('वेदका अभ्यास न करने, सदाचारका त्याग करने, कर्तव्य-
कर्ममें आलसी होने एव दूषित अन्न भोजन करनेसे, मृत्यु
ब्राह्मणोंके प्राण-बन्धकी इच्छा करती है ।')

पवित्र और परिमित भोजन स्वास्थ्यका निदान है । दिनको टेढ़
अथवा दो पहरके अन्दर और रातको एक पहरके अन्दर ही भोजन कर
लेना चाहिये । रात्रिका आहार दिनके आहारसे हल्का होना आवश्यक
है । जो लोग साधनामें आगे बढ़े हुए हैं और अधिक राततक जागकर
साधनाभ्यास किया करते हैं, उनको तो भोजन बहुत थोड़ा
करना चाहिये । एक बार दिनमें और दूसरी बार रातमें, इस
प्रकार दो ही बारका भोजन उचित माना गया है, बीचमें और
आहार न करना ही उचित है । 'नाम्तरा भोजन कुर्यात् ।'
हाथ, पैर आदि धोकर, कुल्ला करके भोजनके लिये बैठना
चाहिये । भोजन जीभकी तृप्तिके लिये नहीं है, यह एक महायज्ञ
है, इस बातको स्मरण रखना चाहिये । भोजन सामग्रियोंका
अभिनन्दन करना चाहिये, खिसियाकर, अपवित्र अथवा मलिन
अवस्थामें, खुली जगह भोजन नहीं करना चाहिये । जो कुछ
नाशन करे, पहले उसे भगवान्‌के आगे निवेदन कर दे । अन्नके
द्वारा अतिथि, अभ्यागत और कुटुम्बकी सेवा करे । कम-से-कम
एक भूखे दरिद्रको प्रतिदिन अन्नदान करना गृहस्थका धर्म है ।
प्रत्येक गृहस्थ यदि एक आदमीको आधी खूराकका भार अपने

ऊपर ले ले, तो पेटकी जगलासे अनेकों मनुष्य बच जायें। और यों एक पैरम धर्मका अनुष्ठान हो। हाय ! पुराने जमानेमें यह बात किसीको सिखलनी नहीं पड़ती थी। प्रतिदिन अतिथि-सत्कार करना गृहस्थमात्रका कर्तव्य माना जाता था। जिसको अन्न दो, तिरस्कारपूर्वक मत दो; विनीत अन्तःकरणसे अन्नदान करो। भोजनसे जो अन्न बच रहे, उसे यत्पूर्वक कुत्ते, बिल्ली अथवा पक्षियोंमें बाँट दो। इस नियमका प्रतिदिन श्रद्धापूर्वक सभीको पालन करना चाहिये।

निषिद्ध आहार

श्रीमद्भगवद्गीतामें कहा है—

कट्वम्ललज्जणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकात्मयप्रदाः ॥
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्य भोजनं तामसप्रियम् ॥

‘बहुत कटुआ, बहुत खट्टा, बहुत नमकीन, बहुत गरम, बहुत तीव्र, बहुत रूखा और बहुत दाहक—ये सब वस्तुएँ दुःख, मानसिक सन्ताप और रोगप्रद राजसिक व्यक्तिका प्रिय आहार हैं। नि सार, रसहीन, दुर्गन्धयुक्त, वासी, जँठ और अपवित्र आहार तामसिक जनोंको प्रिय है।’

मनु महाएज कहते हैं—

नारुत्वा प्राणिनां हिंसां मांसमुत्पद्यते कश्चित् ।
न च प्राणिवधः स्वर्गस्तस्मान्मांसं विवर्जयेत् ॥

समुत्पत्तिश्च मांसस्य वधवन्धौ च देहिनाम् ।
 प्रसमीक्ष्य निवर्तेत सर्वमांसस्य भक्षणात् ॥
 न भक्षयति यो मांसं विधिं हित्वा पिशाचवत् ।
 स लोके प्रियतां याति व्याधिभिश्च न पीड्यते ॥

‘प्राणिहिंसा किये बिना मांस कभी उत्पन्न नहीं होता; प्राणि-
 वध स्वर्गजनक नहीं है; अतएव मांसाहारका त्याग करो । मांसकी
 उत्पत्ति और जीवोंके वध-बन्धनकी पीड़ा, इन सब बातोंपर
 विशेषरूपसे विचार करके वैध अथवा अवैध सभी प्रकारके मांस-
 भक्षणसे दूर रहना चाहिये । जो शास्त्रविधिको छोड़कर पिशाच-
 के समान मांस नहीं खाते, वे लोकसमाजमें प्रिय होते हैं और
 बीमारियोंसे कष्ट नहीं पाते ।’ मांस न खानेवाले लोग रोगोंके
 कम शिकार होते हैं और दीर्घजीवी होते हैं । वर्तमान युगके
 वैज्ञानिक पण्डितोंने भी इस बातको मान लिया है, अतएव इस
 सम्बन्धमें कुछ विशेष आलोचना और परीक्षा करके देखना
 आवश्यक है । दिनमें एक ही बार हविष्यान्न भोजन करनेसे वह
 यथार्थ ही शरीरमें बलकी वृद्धि करता है और शरीरको कान्तिमय
 बना देता है । अत्यधिक भोजन और बुरा अन्न ग्रहण करनेसे
 शरीर अवश्य ही रोगग्रस्त और मलिन हो जाता है ।

अतएव मांस और मछलियोंका सर्वथा त्याग ही उत्तम है ।
 क्योंकि इन सब प्राणियोंके देह-ऋणोंमें जो रोग और उनके अपने
 विशेष-विशेष स्वभावोंके परमाणु रहते हैं, मांस खानेसे वे मनुष्य-
 देहमें सञ्चारित होकर मनुष्यके शरीरमें रोग और मनमें अशान्ति
 पैदा करते हैं और उनकी प्रकृतितत्त्वोंको बिगाड़ देते हैं ।

किसी भी नशीली चीजका सेवन नहीं करना चाहिये, उससे धर्मकी हानि होती है। राजसिक आहारसे रसना तो तृप्त होती है, किन्तु वह केवल एक नीच लालसाका बन्धन है। सत्त्वगुणकी प्राप्ति चाहनेवालोंको रसनेन्द्रियकी लालसासे मोहित नहीं होना चाहिये। सात्विक वस्तुएँ भी अधिक मात्रामें खा ली जायँ तो वे भी राजसिक ही बन जाती हैं। अधिक मिर्च और मसालोंसे भरे हुए व्यञ्जनोंका व्यवहार भी राजसिक आहार ही है। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे भी मसाले बहुत कम खाने चाहिये। भूख लगनेपर ही भोजन करना उचित है। बिना भूखका भोजन पेटमें जाकर पचता नहीं। जैसे अधिक भोजन स्वास्थ्यके लिये हानिकर है वैसे ही एकदम भोजनका त्याग कर देना भी अहितकर ही है।

भगवान् कहते हैं—

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चेकान्तमनश्नतः ।

(गीता ६। १६)

‘न तो बहुत अधिक खानेवालेको योग मिलता है और न बिल्कुल भूखा रहनेवालेको ही।’

बीच-बीचमें अमास्या, पूर्णिमा आर एकादशी आदि तिथियों-पर उपवास करना अच्छा है। समकाल लिये निर्जल उपवास अच्छा नहीं। अतएव इन तिथियोंमें बहुत थोड़ा-सा भोजन करना उत्तम है। आहारशुद्धिसे सत्त्वसशुद्धि और सत्त्वसशुद्धिसे धृतास्मृति उपज जाती है और धृतास्मृतिके भलीभाँति उत्पन्न होनेसे मोक्षकी प्राप्ति होती है।



नवीं अध्याय



स्वास्थ्य-रक्षा

व्यायाम

स्वास्थ्य-रक्षाके लिये नियमित और परिमित व्यायामकी बड़ी आवश्यकता है। व्यायामके द्वारा हृत्पिण्डका कार्य शीघ्रतासे होता है, और रक्त-संचालनकी क्रियामें तेजी आ जाती है। इस रक्तके द्वारा सारे शरीर और इन्द्रियोंका पोषण होता है। केवल हृत्पिण्ड ही नहीं, फुफुसपर भी व्यायामका बड़ा प्रभाव पड़ता है। व्यायामके द्वारा श्वास-प्रश्वास जोर-जोरसे लेना पड़ता है, जिससे नायिका अम्ल अश फुफुससे अधिक परिमाणमें जाकर रक्तका शोधन करता है और वह शुद्ध रक्त शरीरमें सर्वत्र संचालित होकर दूषित अशका नाश और दूषित देहकोषोंको यथायोग्य स्थाय बोटकर उसे जीवित रखता है। एक बात और है, पेट और हृदयके बीचों-बीच एक शिथी है, श्वासकी हवा जिस परिमाणमें फेड़ती और सिकुड़ती है, वह शिथी भी उसी प्रकार उठती-बैठती है; जिससे नीचेके यकृतपर आप ही एक प्रकारकी मालिश हो जाती है जो पित्तके नि सारणमें सहायता पहुँचाती है। इससे उदरका क्लेद नष्ट होता है, भूख बढ़ती है और कोष्ठ साफ रहता है। इसके अतिरिक्त सभी कुछ अनुशीलनपर निर्भर है। जिसे जितना

परिचालित किया जायगा, वह उतना ही शक्तिशाली बनेगा। अतएव शरीरको परिणति और पूर्णताके लिये तथा दीर्घायु और स्वास्थ्यके लिये व्यायामको बहुत ही आवश्यकता है। यहाँ यह बतला देना आवश्यक है कि अति व्यायाम और यदा-कदा अनियमित व्यायाम शरीरके लिये अत्यन्त हानिकारक हैं। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति एवं स्फूर्तिको सामञ्जस्य ही मनुष्यत्वका यथार्थ विकास करता है, अतएव शरीर-रक्षाके लिये व्यायाम करना सभीके लिये कर्तव्य है। खास करके, युवकोंके लिये तो व्यायामकी बहुत ही अधिक आवश्यकता है। लकड़ी काटना, मिट्टी खोदना, जल खींचना, दौड़ना, या कोई खेल खेलना किसी प्रकार भी प्रतिदिन परिश्रम करके कम-से-कम एक बार शरीरसे कुछ पसीना निकालना अत्यन्त आवश्यक है। सभी अङ्ग-प्रत्यङ्गोंके हिलाने-डुलानेका अभ्यास न रखनेपर शरीर अकर्मण्य हो जाता है। बहुत-से धनी लोग आलस्यमें दिन बिताकर सदाके लिये स्वास्थ्यको खो बैठते हैं एवं शरीरको एक भारी बोझ बना लेते हैं। पुरुष हो या स्त्री, शारीरिक परिश्रम सभीके लिये अत्यन्त आवश्यक है। जो शारीरिक परिश्रम नहीं करते वे पाप बढ़ोरते हैं। शारीरिक परिश्रम करनेसे बहुत-से मनुष्य बड़ी भारी शारीरिक और मानसिक बीमारीसे दूर रह गये हैं। हमारे हठ-योगके आसन और मुद्राएँ बहुत बढ़िया व्यायाम हैं। कम-से-कम उनमेंसे तीन-चार तो शरीरको स्वास्थ्य-रक्षाके लिये अत्यन्त आवश्यक हैं। लोग उनका अभ्यास करके देग सकते हैं। इन आसनोंकी सहायतासे बहुत-से अमाय्य रोगोंसे दूर जा सकता है।

प्रतिदिन खुली हवामें दूरनक धूमना ओर जलमें तैरना भां उत्तम व्यायाम हे । जिसमें धन खर्च होता हे, ऐसैं व्यायामकी इच्छा इस दरिद्र देशके लिये कभी कल्याणजनक नहीं ह ।

निद्रा

अधिक निद्रा जसे शरीरको अकर्मण्य बनाती हे, वैसे ही आवश्यकतासे कम निद्रा भी शरीरको असुख कर देती ह । अग्र्य हो इसके लिये कोई निर्दिष्ट व्यवस्था नहीं की जा सकती । प्रायेक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य और प्रयोजनके अनुसार निद्राकी मात्रा घटाने-बढ़ानेकी व्यवस्था कर सकता हे । हा, इस बातको याद रखना बुरा नहीं हे कि रात प्रथामके लिये हे । अतएव रातका समय विश्रामके कार्यमें खर्च करनेसे शरीर और मनकी बहुत-सी थकावट मिट जाती हे, दूसरे दिन मन निर्मल और शरीर बलवान् होता हे । इसलिये रातमें व्यर्थ जागना या रातके समय अधिक परिश्रम करना अत्यन्त ही प्रकृति-विरुद्ध कार्य हे । पशु, पक्षी आदि इतर श्रेणीके जीव प्रकृतिके इस नियमको कभी नहीं तोड़ते । इसीलिये उन्हें हमलोगोंकी तरह रोगोंकी असह्य पीड़ा भी नहीं भोगनी पड़ती । साधारणत ६ घण्टेसे ८ घण्टेतक सोना उचित हे । अधिक लोभमश जो विश्व-प्रकृतिके नियमको तोड़ते हैं उनके लिये अकाल मृत्यु ओर विविध रोगोंसे बचनेका उपाय नहीं हे । दिनमें सोना स्वास्थ्यके लिये हानिकर हे । असुविधा न हो तो रातका पहला पहर बीतते ही सो जाना और फिर चौथे महरमें उठ जाना चाहिये ।

हाथ, पैर और मुँहको धो और पोंछकर सोना चाहिये । बिछौना खूब साफ-सुधरा हो, उसमें खटमल-पिस्तू आदि कीड़े और दुर्गन्ध न हों । सोनेका कमरा ओर बिछौना न भीगा हुआ हो और न उसमें सौल हो, इस विषयमें सावधान रहना चाहिये, जाड़ेके दिनोमें चारों ओरकी खिड़कियाँ और दरवाजा बन्द करके सोना अच्छा नहीं है । रोज बिछौनेको साइना और धूप दिखाना आवश्यक है । एक बात और यह है कि जो युवक, विद्यार्थी-अवस्थामें हैं, वे यह स्मरण रखें कि हम ब्रह्मचारी हैं । उनके लिये किसी प्रकारके आरामकी ओर दृष्टि न रखना ही उत्तम है । कम्बल बिछाकर सोना चाहिये और एकके बिछौनेपर दूसरा न सोवे, इस बातको ध्यानमें रखना चाहिये । सोनेके समय सासारिक भावनाओंका चिन्तन करते-करते सोना उचित नहीं है; इससे गहरी नींदमें बाधा होती है । सदा-चिन्तन अथवा भगवान्‌का स्मरण करते-करते सोनेसे विघ्न और लाभशून्य नींद आती है । सोनेके पहले एक बार दिनभरके कर्मोंकी आलोचना करना ओर दिनमें किये हुए पापोंके लिये भगवान्‌से क्षमा माँगना तथा दूसरे दिन बल प्राप्त हो और असत्य तथा पापसे अपनी रक्षा हो सके, इसके लिये भगवान्‌से बलकी भीख मागना आवश्यक है । रातको सोजने करते ही सोना उचित नहीं है ।

रहनेका स्थान

सोनेका घर—सोनेके घरमें भण्डार और कपड़े आदि टाँगनेकी खेंदियाँ होना और अत्रिक सामान रखना बिल्कुल ही

ठीक नहीं है। क्योंकि प्रत्येक चीज कुछ-न-कुछ वायुका स्थान घेर लेगी। एक कमरेमें अधिक मनुष्योंका सोना भी उचित नहीं है। कमरेमें पिट्टीके तेलका लालटेन जलाकर सोना अनुचित है। घरके पास गन्दा नाला, पेखाना अथवा रसोईघर न हो। इन सब उपायोसे ही घरकी वायु शुद्ध रहती है। जिन घरोंमें रोगी हों, उन घरोंमें वायुके आने-जानेका सुभीता ओर भी अधिक रहे, इस ओर गृहस्थको ध्यान रखना चाहिये। प्रतिदिन प्रातःसन्ध्या घरके भीतर-बाहर, सब जगह झाड़ूसे युहार देना आवश्यक है। एव धूप धूना आदिसे घरको सुगन्धित किया जाय तो और भी उत्तम है।

घर ओर बाहर दोनोंको लेकर ही ससार है। परन्तु घरके सम्बन्धमें हम बड़े उदासीन हैं, यद्यपि घरका प्रभाव हमारे स्वास्थ्यपर कम नहीं पड़ता। घर पक्का हो, अथवा कच्चा, उससे कोई हानि नहीं होती। कुछ बातोंका ध्यान रखते ही स्वास्थ्यहानिकी सम्भावना नहीं रह जाती। घरमें सील न हो, वह ऊँचेपर हो, वायु और प्रकाशके आने-जानेके लिये खिड़कियाँ और दरवाजे हों, जलके निकासकी अच्छी व्यवस्था हो, उसके भीतर तथा बाहरकी नालियाँ साफ रहें। इसके लिये अधिक धन खर्च करना आवश्यक है, सो बात नहीं है। घरमें रहनेवाले सब लोग यदि कुछ परिश्रमी हों तो इन कामोंके लिये बाहरी आदमीकी आवश्यकता नहीं होती। गृहलक्ष्मिया यदि इन सब बातोंपर अधिक ध्यान देने लगे तो कोई झगड़ ही न रहे।

स्वास्थ्यके अभावसे आज जो देशके घर-घरमें हाहाकारकी ध्वनि उठ रही है, वह अवर्णनीय है। भोजनकी कमीसे उतनी हानि नहीं होती जितनी हमारे आलस्य, अज्ञान और जातिके व्यर्थ अभिमानसे होती है। अपना काम अपने हाथों करनेमें कौन-सा अपमान है ! पुराने जमानेमें हमारे देशके प्रतिष्ठित और सम्माननीय लोग भी अपना काम आप करनेमें कभी हिचकते नहीं थे। आज हम घर-बाहरमें जितने अपमानित होते हैं, उतने ही घरके कामोंसे हाथ सिकोड़ रहे हैं और जितना ही हमारे अन्दर कूड़ा जमा हो रहा है, उतना ही हम बाहरी रूप-रेखा सँवारनेमें लग रहे हैं। इसीलिये हमें अपने घरके इकट्ठे हुए कूड़े-करकटको झाड़ने-बुहारनेमें लाज आती है। गाँवोंमें जंगल हो गया है, मच्छरोंके आश्रय-स्थान और मलेरियाके प्रकोपसे गाँव प्रायः सूने हो रहे हैं, फिर भी हम गाँवके कूड़े और पोखरोंका कीचड़ निकाल फेंकनेमें कोई उत्साह नहीं दिखाते। इससे आगे चलकर हमारी कितनी दुर्दशा होगी, उसके स्मरणमात्रसे हृदय काँप उठता है। शिक्षाका अर्थ हमलोगोंने स्कूल-कालेजोंकी पुस्तकें कण्ठस्थ करना ही समझ रक्खा है। कैसे मनुष्य बना जाता है, मनुष्यकी भौति कैसे रहा जा सकता है, इस बातकी शिक्षा कोई नहीं देता। हम भी इस ओरसे कम उदासीन नहीं हैं। इतनेपर भी अपने शिक्षित होनेका हमें अभिमान है !!



दसवीं अध्याय .



ब्रह्मचर्य और इन्द्रिय-संयम

जो आत्म-साक्षात्कार करना चाहते हैं, उनके लिये शारीरिक और मानसिक पवित्रताको बनाये रखना सर्वथा आवश्यक है। कुचिन्ताओंके पोषण करनेसे अध्यात्मबल नष्ट होता है और शरीर तेजहीन हो जाता है। स्त्री-सम्बन्धी विचारोंसे बढ़कर भयङ्कर कुविचार और कोई नहीं हो सकता। यह विषय जिसके मनमें प्रवेश कर जाता है, उसे शीघ्र ही जीर्ण कर डालता है। शरीर जिन सब धातुओंसे बना है, उनमेंसे रक्त ही सबसे बढ़कर सार पदार्थ है। अन्न ही रक्तके रूपमें परिणत होता है और फिर वह रक्त ही शुक्रका रूप धारण करता है। चञ्चल-प्रकृतिके युवक अविवेकके कारण अनेक प्रकारकी बुरी क्रिया और बुरी चिन्ताओंके द्वारा शरीरके इस महान् धातुको क्षय कर डालते हैं। यह कितनी भयानक हानि है, इस बातको जो नहीं समझ पाते, उनके समान भाग्यहीन और कोई नहीं है। बहुत ही क्षुद्र डालसाके लिये जो शरीरकी इस प्रधान धातुका विनाश करते हैं, उनको ऐसा भयानक परिणाम भोगना पड़ता है कि जिसके स्मरणमात्रसे आँखोंमें आँसू आ जाते हैं। हाय रे कोमलमति अदूरदर्शी युवको ! तुम अकारण ही इस शुक्रको क्षय करके अपनी कितनी बड़ी

स्वास्थ्यके अभावसे आज जो देशके घर-घरमें हाहाकारकी ध्वनि उठ रही है, वह अवर्णनीय है। भोजनकी कमीसे उतनी हानि नहीं होती जितनी हमारे आलस्य, अज्ञान और जातिके व्यर्थ अभिमानसे होती है। अपना काम अपने हाथों करनेमें कौन-सा अपमान है ? पुराने जमानेमें हमारे देशके प्रतिष्ठित और सम्माननीय लोग भी अपना काम आप करनेमें कभी हिचकते नहीं थे। आज हम घर-बाहरमें जितने अपमानित होते हैं, उतने ही घरके कामोंसे हाथ सिकोड़ रहे हैं और जितना ही हमारे अन्दर कूड़ जमा हो रहा है, उतना ही हम बाहरी रूप-रेखा सँभारनेमें लगे रहे हैं। इसीलिये हमें अपने घरके इकडे हुए कूड़े-करकटको साफ़ने-बुझारनेमें लाज आती है। गाँवोंमें जंगल हो गया है, मच्छरोंके आश्रय-स्थान और मलेरियाके प्रकोपसे गाँव प्रायः सूने हो रहे हैं, फिर भी हम गाँवके कूड़े और पोखरोंका कोचड़ निकाळ फेंकनेमें कोई लासाह नहीं दिखाते। इससे आगे चलकर हमारी कितनी दुर्दशा होगी, उसके स्मरणमात्रसे हृदय काँप उठता है। शिक्षाका अर्थ हमलोगोंने स्कूल-कालेजोंकी पुस्तकें कण्ठस्थ करना ही समझ रक्खा है। कैसे मनुष्य बना जाता है, मनुष्यकी भौति कैसे रहा जा सकता है, इस बातकी शिक्षा कोई नहीं देता। हम भी इस ओरसे कम उदासीन नहीं हैं। इतनेपर भी अपने शिक्षित होनेका हमें अभिमान है !!



दसवाँ अध्याय



ब्रह्मचर्य और इन्द्रिय-संयम

जो आत्म-साक्षात्कार करना चाहते हैं, उनके लिये शारीरिक और मानसिक पवित्रताको बनाये रखना सर्वथा आवश्यक है। कुचिन्ताओंके पोषण करनेसे अध्यात्मबल नष्ट होता है और शरीर तेजहीन हो जाता है। जो-सम्बन्धी विचारोंसे बढ़कर भयङ्कर कुविचार और कोई नहीं हो सकता। यह विष जिसके मनमें प्रवेश कर जाता है, उसे शीघ्र ही जीर्ण कर डालता है। शरीर जिन सब धातुओंसे बना है, उनमेंसे रक्त ही सबसे बढ़कर सार पदार्थ है। अन्न ही रक्तके रूपमें परिणत होता है और फिर वह रक्त ही शुक्रका रूप धारण करता है। चञ्चल प्रकृतिके युवक अनिवेक-के कारण अनेक प्रकारकी बुरी क्रिया और बुरी चिन्ताओंके द्वारा शरीरके इस महान् धातुको क्षय कर डालते हैं। यह कितनी भयानक हानि है, इस बातको जो नहीं समझ पाते, उनके समान भाग्यहीन और कोई नहीं है। बहुत ही क्षुद्र लालसाके लिये जो शरीरकी इस प्रधान धातुका विनाश करते हैं, उनको ऐसा भयानक परिणाम भोगना पड़ता है कि जिसके स्मरणमात्रसे आँखोंमें आँसू आ जाते हैं। हाय रे कोमलमति अदूरदर्शी युवको ! तुम अनारण ही इस शुक्रको क्षय करके अपनी कितनी बड़ी

चुराई कर रहे हों, यह समझते नहीं। फ़ितने युगक इस सामान्य मोहके बशमें होकर सदाके लिये अपने शरीर, स्वास्थ्य, मेधा, बल, तेज, सब कुछ खोकर अशेष दुःखसागरमें डूब जाते हैं।

छात्रजीवनका ब्रह्मचर्य

मनुष्य जो कुछ बननेकी इच्छा रखता है अथवा जो कुछ बनेगा, उसका बीज अथवा सत्कार शिशुके कोमल मनरूपी खेतमें ही सबसे पहले बोया जाता है। उही उत्तरोत्तर पुष्ट होकर बढ़ता रहता है। पिता, माता और गुरुके कार्योंसे ही बालकोंके भविष्य-जीवनकी सामग्री समझीत होती है। इसलिये पिता, माता और गुरुको अपने-अपने कर्म, विचार और चरित्रक प्रति विशेष ध्यान रखना चाहिये, नहीं तो उनकी इच्छा न होते हुए भी आर उनकी बिन्दुल अज्ञानकारीमें ही बालक उनके कुर्रुमोंमें नकल करके अपने-अपने जीवनको दुःखमय बना डालेंगे।

युवावस्था आनेपर मनुष्यका शरीर पुष्ट, कार्यक्षम, सुन्दर और लाजप्यमय होता है, साथ ही इसी समय मन भी सतेज होकर इन्द्रियोंकी सहायतासे अनेक प्रकारक ज्ञान और अभिज्ञताकी प्राप्ति-के लिये व्याकुल होता है। अच्छी शिक्षा न मिलनेसे और पहलेसे साधन नही किये जानेसे इसी उम्रमें मनुष्य आरम्भमें मनोहर सुखरूप दाखनेवाला व्यसनोमें फँस जाते हैं। इस समय एक आर साधुमार और मनुष्यत्वका प्राप्त करनेकी बलवती इच्छा और दमरी और इन्द्रिय भोगोंकी आसक्ति—ये दोनों दल मनुष्यको अपनी-अपनी आर खींचते हैं। इन-ममय बढ़ जिस ओर झुक जाता है,

उसीके अनुसार उसका जीवन बन जाता है। इसी समयसे या तो वह साधु-जीवनकी सामग्रियोंका संग्रह करने लगता है, अथवा नाना प्रकारकी इन्द्रियपरायणता, बुरे आचरण और बुरी आदतोंका शिकार होकर जीवनको कलङ्कित कर लेता है। इस समय जो एक बार अपने चरित्रको नष्ट कर देता है, वह फिर अनेक प्रयत्न करने और बहुत ही सावधान रहनेपर भी शायद अपने उस पवित्र जीवनको पुनः नहीं पा सकता। यौवनका देहलावण्य, सुन्दर मुखश्री, कर्म करनेकी छलकती हुई उम्रों और बुद्धिकी तीक्ष्णता—ये सभी उसके भोगानलमें आहुतिस्वरूप बनकर भस्म हो जाते हैं। उसके पास बच रहते हैं, केवल आलसी, रोगी शरीर, भोगासक्ति और अपने किये हुए कुकर्मोंके लिये दारुण पश्चात्ताप। यौवनका वह लावण्य, वह सुन्दर मुखश्री, वह उत्साह, वह बल न जाने कहाँ चला जाता है। जवानीमें ही बुढ़ापा आकर सारे शरीरपर छा जाता है। धर्म, अर्थ, काम, मोक्षकी दीपावली एक बड़े भारी आलस्य और शैथिल्यके धूम-भरे अन्धकारमें अपनेको छिपा लेती है। ओर मन क्षण-क्षणमें परितापकी अग्निसे जलता हुआ हाड़ाकार पुकारा करता है। फिर प्रतीकारका कोई उपाय नहीं रह जाता। इसीलिये आरम्भसे ही धर्ममय जीवन बितानेकी इतनी आवश्यकता है, कि जिससे प्रकृतिके कीड़े चुपचाप शरीर और मनको जीर्ण न कर डालें। इसीलिये महर्षि मनुने सबको सावधान करके कहा है—

पूर्वं वयसि तत्कुर्याद् येन वृद्धः सुखं वसेत् ।
यावज्जीवनं तत्कुर्याद् येनामुत्र सुखं वसेत् ॥

‘बालरूपनमें ऐसा कार्य करो जिससे बुढ़ापेमें सुख मिले, एवं जीवनभर ऐसा कार्य करो जिसके द्वारा परलोकमें सुख मिल सके ।’

जनानीकी शुरुआतमें ही जिसका आचरण बिगड़ गया, वह कभी धर्मका उपार्जन नहीं कर सकता और न कभी वह ईश्वरपरायण ही हो सकता है । इससे वह इहकाल या परकाल किसी कालमें भी सुखी नहीं होता । इसीलिये ऋषियोंने उपदेश दिया है—

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेष्वपहारिषु ।

संयमे यत्नमातिष्ठेद् विद्वान् यन्तेव वाजिनाम् ॥

‘सारथी जिस प्रकार घोड़ोंको अपने वशमें रखता है उसी प्रकार विद्वान् पुरुष विषयोंमें प्रवृत्त इन्द्रियोंको यत्नपूर्वक संयमित करें ।’ नीतिशास्त्रका उपदेश है—

आपदा कथितः पन्था इन्द्रियाणामसयमः ।

तज्जयः सम्पदां मार्गो येनेष्टं तेन गम्यताम् ॥

‘इन्द्रियोंका असयम ही विपत्तिका मार्ग है, एवं उन इन्द्रियोंको जीत लेना ही सम्पदाका मार्ग कहलाता है । इन दोनों मार्गोंके शुभाशुभ फलपर विचार करके जिससे फल-सिद्धि हो, उसी शुभ मार्गपर चलना चाहिये ।’

पहले कहा जा चुका है कि यौवनमें भोग-छाटसा बहुत ही बढ़ जाती है । इस वासनाके प्रवाहमें जो अपनेको डाल देंगे, वे बहकर गहरे अज्ञान-समुद्रमें जाकर सदाके त्रिये डूब जायेंगे,

इसीलिये अपने देशके युवक बन्धुओंको हाथ जोड़कर सावधान कर देनेके उद्देश्यसे ही मैंने यह लेख लिखा है। देशकी भावी आशाके स्थान युवक बन्धुगण अपने इस दीन प्रौढ़ भाईकी बातको क्या नहीं सुनेगे ?

असंयमी हो जानेपर मनुष्य जो कुछ करना चाहता है, सो नहीं कर सकता; जो बनना चाहता है, सो नहीं बन सकता। क्योंकि ब्रह्मचर्यकी रक्षा न होनेसे बल, उत्साह और तेज कहींसे आवेगा ? अतएव यौवनके आरम्भमें केवल बल सञ्चय करना चाहिये, भोगकी ओर मन झुकाकर कदापि धलका क्षय नहीं करना चाहिये। चित्तके भोगासक्त होनेपर ब्रह्मचर्य अवश्य ही स्थलित हो जायगा। इसलिये जिससे भोगोंमें आसक्ति उत्पन्न न होकर उनसे घृणा हो, ऐसी ही पुस्तकोंका पढ़ना, ऐसी ही शिक्षा प्राप्त करना और ऐसी ही आलोचना करना युवकोंका परम कर्तव्य है। केवल मनमें विचार कर लेनेसे ही काम नहीं चलेगा, निश्चयके अनुसार ही काम भी कर दिखाना होगा। मनको बार-बार यह समझा देना होगा कि 'मैं ब्रह्मचारी हूँ, मुझे किसीके आशङ्का अथवा उद्वेगका कारण नहीं बनना पड़े, भोगोंका दृश्य सामने आते ही मैं अपनी आँखों और मनको उधरसे हटा लूँ। मेरा मन भोगके लिये लालायित होकर कलुषित न हो। मैं सब प्रकारकी लुभानेवाली वस्तुओंके दूरसे दृष्ट जाऊँ, इसी प्रकार मुझसे भी सब लोग अभय हो जायँ। खिले हुए सुगन्ध-भरे पुष्पको लालसाके वशमें होकर मैं उसे पशुके समान चबा न जाऊँ।'।

जगत्में वह सुचरित्रवान् पुरुष ही सबसे बढ़कर पूजनीय एव चरित्रहीन है जो प्रलोभनकी वस्तुओंसे अपन चरित्रको निर्मल रख सकता है। चरित्रवान् व्यक्ति ही जगत्में सचकी अपेक्षा अधिक सम्मान प्राप्त करते हैं और चरित्रहीन ही सचकी अपेक्षा अधिक निन्दनीय होते हैं। दुराचारी मनुष्यसे लोग साँप अथवा बाघकी अपेक्षा भी अधिक डरते हैं। अतएव चरित्र रक्षाके लिये प्राणपणसे चेष्टा करना प्रत्येक युवकका सर्वप्रधान कर्तव्य है। जिस शिक्षाके फलसे सदाचारकी रक्षा नहीं होती, वह उच्च शिक्षा नहीं है। अशिक्षित, अज्ञ, दरिद्र मनुष्य भी यदि चरित्रवान् हैं, तो वह शिक्षित असचरित्र मनुष्यकी अपेक्षा हजारगुना अधिक श्रेष्ठ हैं। चरित्रहीनकी ऊँची शिक्षा बदरके गलेमें हारकी भाँति सर्वथा निष्फल है। उच्चशिक्षित व्यक्ति यदि चरित्रहीन है, तो वह भी मनुष्योंकी श्रद्धाको अपनी ओर नहीं खींच सकता। सत्यके प्रति निष्ठा, विद्याका अनुशीलन, सत्कार्यमें साहस, नि स्वार्थ परोपकार, चाहे जैसे भी त्यागक लिये सदा तैयार रहना, इन्द्रिय-संयम, साधुके प्रति प्रेम और साधुकार्यमें उत्साह, कर्तव्य-कर्ममें दृढ़ता, परनिन्दा और परचर्चासे आन्तरिक गृणा, निन्दनीय कर्मोंमें अत्यन्त वैराग्य तथा भगवान् और भगवान्के भक्तके प्रति अनन्य अनुराग—इन सद्गुणोंसे विभूषित होनेपर ही मनुष्य चरित्रवान् कहलाता है। चरित्रहीन न होनेसे मनुष्यमें धैर्य, सन्तोष, सहिष्णुता, भय-शून्यता, तेजस्विता आदि ऊँचे गुण कभी नहीं टिक सकते, मनुष्यहीन पुरुष जिस प्रकार संसारमें प्रतिष्ठा नहीं पा सकता, उसी

प्रकार वह आत्मज्ञान, भक्ति, प्रेम या दैवी सम्पदाका भी अधिकारी नहीं हो सकता। इन सब सम्पदाओंके वास्तविक अधिकारी वे ही हो सकते हैं, जो साधनाके बलसे बलवान् हैं। इन्द्रियासक्त, चरित्रहीन, निर्यय पुरुष तपस्याका कष्ट नहीं सह सकता, इसलिये वह शक्ति प्राप्त करने अथवा साधनामें सिद्धि पानेकी आशा भी कभी नहीं कर सकता। प्रह्लाद, ध्रुव, व्यास, वशिष्ठ, **भीष्म**, अर्जुन, हरिदास, रघुनाथ आदि ज्ञानी और भक्तशिरोमणि महात्मा सहिष्णु, वीर और तपोवीर्यसम्पन्न थे। वे ब्रह्मचर्यमें अटल-प्रतिष्ठ थे, इसीलिये तपस्याका बड़े-से-बड़ा कष्ट उन्हें मार्गसे नहीं हटा सका। जीवनको कृतकृत्य करनेके लिये इन पुरुषसिंहोंके दृष्टान्तका अनुकरण करना आवश्यक है।

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।

ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः ॥

‘सब तपस्याओंमें ब्रह्मचर्यका पालन श्रेष्ठ तपस्या है। ऊर्ध्व-रेता ब्रह्मचारी देवतातुल्य हो जाते हैं।’ शुक्र-धारण ही वास्तविक ब्रह्मचर्य है। विन्दु-धारणके द्वारा ही सत्त्व अर्थात् सब प्रकारसे बलकी प्राप्ति होती है। मस्तिष्क पूर्णरूपसे पुष्ट हो जाता है। इसीसे बुद्धि और स्मरणशक्ति बहुत अधिक बढ़ जाती है। देहादिका नाश वास्तवमें मृत्यु नहीं है, ब्रह्मचर्यशून्य जीवन ही यथार्थ मृत्यु है।

मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात् ।

जिन गुणोंके कारण मनुष्योंको मनुष्य कहा जाता है, उनमेंसे एक भी सद्गुणमा उन मनुष्योंमें विकास नहीं हो सकता, जो

इन्द्रियाराम होकर इस प्रधान धातु (वीर्य) को नष्ट कर डालते हैं। इसी-
लिये ब्रह्मचर्यके अभावको मृत्यु कहा गया है, क्योंकि इस प्रकारकी
अवस्थामें मनुष्यका मनुष्यत्व कुछ भी नहीं रह जाता। जब मनु-
ष्यत्व ही न रहा तो जीना, न जीना समान ही है। मानसिक
और शारीरिक सभी प्रकारके बलका मूल कारण यह शुक्र-
धातु है। 'शुक्रधातुर्भवेत् प्राणः।' शुक्रधातु ही प्राणीका प्राण-
स्वरूप है। शुक्र धारण न कर सकनेपर आध्यात्मिक, आधिदैविक
अथवा आधिभौतिक किसी प्रकारके भी बल प्राप्त करनेकी सम्भावना
नहीं है। बलहीन व्यक्ति आत्मज्ञानकी प्राप्तिसे तो सदा वञ्चित रहते
ही हैं, पर उन हीनगीयोंकी सासारिक उन्नति भी असम्भव है।
विचालयोंके छात्र कुसङ्गति और प्रमादके बशमें होकर इस
शुक्रका नाश करनेवाले चुरे-से-चुरे काममें लग जाते हैं। यह
एक प्रकारसे आत्महत्याके समान है, किन्तु अल्पबुद्धि वालक और
चञ्चलबुद्धिके युवक आरम्भमें मधुर प्रतीत होनेवाले इस भयङ्कर
पापके अनिष्ट फटको समझ नहीं पाते। उनका यह दुर्भाग्य है
कि इस सम्बन्धमें पिता, माता, शिक्षक अथवा जनिभावक उन्हें
आश्चर्य उपदेश नहीं देते। सतर्क और सावधान कर देनेपर,
सम्भव है, इस प्रकारके महान् अनिष्टकी सम्भावना जन्मी न होती
और वालक भी इसकी महान् घुराहोंको समझकर अपनेको कुछ
बचा सकते, परन्तु उनकी इस विचित्री बात उन्हें कोई नहीं
समझाता, कोई भी इस घुरी आदतमें पड़नेमें उन्हें नहीं रोक्ता।
परिणाम यह होता है, बहुत ज़ेरा उम्रमें ही वे इस घुरी

आदतके शिकार होकर आत्महत्या करने लगते हैं । एक बार आदत पड़ जानेपर उससे छुटकारा पाना कितना कठिन है यह सभी विद्वत् पुरुष जानते हैं । फिर सैरुडों उपदेशोंसे और बार-बार सावधान करनेसे भी कोई फल नहीं होता । अतएव उम्मे समय-तक इस आदतके शिकार होकर इसके दृढ़ संस्कार बन जानेसे पहले ही चञ्चलचित्त वालोंको इससे बचानेका उपाय करना प्रत्येक शुभकामो पुरुषके जीवनका एक सर्वप्रधान कर्तव्य हो जाना चाहिये । वालोंको दूसरी शिक्षाएँ उतनी मिलें या न मिलें पर यह नैतिक शिक्षा तो उन्हें निश्चय ही मिलनी चाहिये ।

सब प्रकारसे ऐहिक और पारलौकिक कल्याणके उपाय-स्वरूप ब्रह्मचर्य-पालनके लाभोंको हृदयङ्गम करके जिससे बाळक शुरु धारण करनेका ध्यान रखें ऐसा उपाय निश्चित करना उनके अभिभावकोंका सबसे पहला कर्तव्य होना चाहिये । प्रत्येक शिक्षक-को यह स्मरण रखना चाहिये कि इस प्रकारके सनुपदेश देकर वालोंकी रक्षा करना उनका कर्तव्य और धर्म है । ब्रह्मचर्यकी स्थिरता होनेपर उसके द्वारा जितना शारीरिक और मानसिक बल प्राप्त होता है, उसकी तुलनामें बड़ी भारी विद्या, महान् धन-सम्पत्ति-की प्राप्ति आदि सब कुछ तुच्छ हैं । भगवद्भजनका साधन भी इसके बिना गौण ही ठहरता है । क्योंकि ब्रह्मचर्यके अग्र होनेपर भगवद्भजन, योगसाधना, ज्ञानचर्चा और देशभक्ति आदि सभी बाल-चापल्यमात्र हो जाते हैं । आत्म-साक्षात्कार अथवा भगवत्-प्राप्ति आदि उसीके लिये सम्भव हैं, जो शुकके ओर मनोवेगके

धारण करनेमें समर्थ है। स्त्री, पुरुष, वृद्ध, युवक इनमेंसे जो समयके अभ्यासी होंगे, वे ही साधन-भजनका वास्तविक फल प्राप्त कर सकेंगे। सासारिक सुख-सम्पत्तिका भोग भी समयशील पुरुष ही कर सकते हैं। दुर्बल शरीर तो रोगोंके रहनेकी जगह है, अतएव दुर्बल शरीरवाला पुरुष भोगोंके भोगनेमें असमर्थ ही रहता है। जो शरीरकी सर्वप्रधान धातुकी रक्षा नहीं कर सकता, उसका शरीर जर्जर और बलरहित हो जाता है, इसलिये वह किसी भी मेहनतसे होनेवाले काम करनेमें टरता है, और इस प्रकारके परिश्रम-कातर मनुष्योंके लिये सासारिक अभ्युदय प्राप्त करना सर्वथा असम्भव है। ब्रह्मचर्यके बिना ऐश्वर्य, रिचा, मान, प्रतिष्ठा सभी निष्फल हो जाते हैं। एक ब्रह्मचर्यके अभावसे ही हम दौन-हीन कङ्काल बन जाते हैं। हमारा कोई-मा भी बाहरी ऐश्वर्य हमें इस दीनतासे छुटकारा नहीं कर सकता। परोपकारकी प्रवृत्ति मनुष्यको देवता बना देती है, परन्तु जो वीर्यवान् नहीं है वह परोपकार नहीं कर सकता। परोपकार वृत्ति त्याग और कष्ट सहनके द्वारा ही चरितार्थ होती है, किन्तु त्याग नहीं कर सकता है, कष्ट नहीं सह सकता है जो वीर्यधारणमें समर्थ है। असयमीके चित्तमें किसी सुदुमार वृत्तिका ही उदय नहीं हो सकता, ज्ञान-भक्ति तो दूरकी बात है। ऐसे लोग जो ज्ञान-भक्तिकी डींगें हाकते हैं सो उनका वृथा यागाडम्बरमात्र है।

निर्वीर्य मनुष्य साधनामें सिद्धि प्राप्त करनेकी आशा नहीं कर सकता। हम जो अपने निधयपर डटे नहीं रह सकते

हैं, इसमें यह बलहीनता ही कारण है । पितामह भीष्म जो असाधारण दृढ़प्रतिज्ञ, अपराजेय वीर, अटल सत्यवादी, निर्भीक और दृढ़ कष्टमहिष्णु थे, इसका एकमात्र कारण उनका अटूट ब्रह्मचर्य ही था । इस अटूट ब्रह्मचर्यके बलपर ही वे भगवान्‌के प्रिय भक्त और ज्ञानविशारद बन सके थे एवं इच्छामृत्युके द्वारा एक प्रकारसे उन्होंने मृत्युको भी जय कर लिया था । योगीज्जे अतिरिक्त 'इच्छामृत्यु' कोई नहा हो सकता और स्थिर ब्रह्मचर्यके बिना कोई योगी नहा बन सकता । लक्ष्मण, भरत, युधिष्ठिर, अर्जुन, कर्ण आदि महामनीषीगण जो ससारके इतिहासमें चिरस्मरणीय बन सके हैं, जिनकी कीर्तिका गानकर न मान्द्रूप कितने करि यशस्वी और अमर हो गये हैं,—वे सब ब्रह्मचर्यमें अटलप्रतिष्ठ थे । उस महान्‌ ओर निराट्की प्राप्ति केवल चरित्रवान्‌ और सयमशील पुरुष ही कर सकते हैं । ब्रह्मज्ञानकी प्राप्तिमें केवल वे ही समर्थ होते हैं । श्रुति कहती है—

नाविरतो दुश्चरितान्नशान्तो नासमाहितः ।

नाशान्तमानसो घापि प्रज्ञानेनेनमाप्नुयात् ॥

'जो मनुष्य शास्त्र-निषिद्ध पाप-कर्मको नहीं छोड़ता है, जो अशान्त है अर्थात् इन्द्रियभोगमें लगा हुआ है, जो असमाहित अर्थात् चञ्चल है, जो अशान्तमानस अर्थात् फल-कामनामें अति आसक्तचित्त है, वह इस चेतन्यस्वरूप आत्माको प्राप्त नहीं कर सकता । वह यदि विद्वान्‌ ओर ब्रह्मविषयक विचारवान्‌ भी हो, तो भी असदाचारी होनेके कारण केवल प्रिया और सुतीक्ष्ण बुद्धिके द्वारा इस आत्माको प्राप्त नहीं कर सकता ।'

जो दीर्घायु होना चाहते हैं, पारमार्थिक ज्ञान और भगवद्रक्ति प्राप्त करना चाहते हैं, उन्हें प्राणपणसे ब्रह्मचर्यका पालन करना चाहिये ।

ब्रह्मचर्य-रक्षाका उपाय

सयमका अभ्यास करनेके लिये सत्सङ्ग और सत्-अभ्यासमें लगना पड़ेगा । इस निष्यमें कुछ विशेष ध्यान देने योग्य बात लिखी जाती है—

(१) अपरिग्रह या भोगोंका त्याग—जोगेसे कोई चीज न लेनेका नाम ही अपरिग्रह नहीं है । भोग्य वस्तुमात्रमें उपेक्षा हो जाना वास्तविक अपरिग्रह है । जो भोग्य वस्तुओंकी ममताओं नहीं त्याग सकते, उनके लिये सयम-साधन दुराग्रामात्र है । अतः छात्र-जीवनमें विद्यासिताका त्याग कर देना आत्म सयमका एक प्रधान उपाय है । इसीलिये प्रत्येक छात्रको इस निष्यमें विशेषरूपसे सावधान रहना चाहिये । इससे दो उपकार होंगे; एक तो जो बालक अपने पिता अथवा अन्य अभिभावककी कमाईपर जीवन निर्भर करता है, वह अपने अभिभावकपर व्यर्थका बोझ नहीं बढ़ायेगा, दूसरे भविष्यमें गृही होनेपर जब उसे स्वयं गृहस्थी चलानी पड़ेगी, तब पहले मितव्ययिताकी शिक्षा या चुकनेके कारण, थोड़ी ही कमाईसे सहज ही वह अपनी गृहस्थी चला सकेगा और अधिक आमदनी होनेपर भी शाकीना और छट-वाटमें अधिक रतर्च न करके वह दूसरोंके अभावको पूर्ण करनेमें धन लगा सकेगा । जिनमें विद्यामिता नहीं है, उन्हें अन्यायपूर्ण जन रत्नानेकी

आवश्यकता नहीं पड़ती। अतएव मिलासिताका त्याग सदाचार और सुनीति-शिक्षाका सर्वोत्तम उपाय है।

(२) सत्य बोलनेका साहस—यह भी गृहचर्य-रक्षाका एक प्रधान उपाय है। सत्यवादी कभी दुराचारी नहीं हो सकता। रुदाचित् होगा भी तो सत्यके भयसे वह तुरन्त ही सावधान हो जायगा। सत्यभाषण मनुष्यको निष्कपट और सरल बनाता है। सत्यवादी सभी महान् गुणोंसे अलङ्कृत हो जाता है और मनुष्यमात्रकी श्रद्धाको अपनी ओर खींच लेता है। ऐसा अन्य और किसी उपायसे नहीं हो सकता। परन्तु बाल्यावस्थामें यदि सत्यकी शिक्षा न दी गयी तो फिर किसी अवस्थामें भी उसकी सम्मानना गद्दा है। भगवान् सत्यस्वरूप हैं। अतः जो सत्यका सेवन करता है वही साक्षात् परमेश्वरका भजन करता है। कपटी और मिथ्यावादीका भगवद्भजन तो सर्वथा छल है।

(३) दया अथवा मैत्री भाषना—जीवमात्रके प्रति दया और मैत्री-भावनाके द्वारा चित्तकी सङ्कीर्णता नष्ट होती है। जिसका चित्त उदार है वह कभी नीच-कर्म और अश्लील-चिन्तन नहीं कर सकता। जिस कर्मसे किसी जीवको कष्ट पहुँचे या किसीकी क्षति हो, वैसे कर्म करनेकी कभी उसकी प्रवृत्ति ही नहीं हो सकती। दयालु पुरुष स्वभाविक ही सबकी कल्याण-कामना करता है। निपत्तिमें पड़े हुएको वचाना, रोगीकी सेवा करना और आर्तको सान्त्वना देना दयालु पुरुषका स्वभावसिद्ध धर्म है। इस सेवा-व्रतको यही भलीभाँति पूर्ण कर सकता है जो नि स्वार्थ, बलिष्ठ,

उदारचित्त, भगवद्भक्तिपरायण और ज्ञानानुशीलनमें तत्पर हो। ये सब महान् गुण दुश्चरित्र मनुष्यमें नहीं रह सकते। सुतरा 'भाषना जगत्हित, कामना जगत्हित'—यह जिसके जीवनका धर्म और लक्ष्य है, उसे सयमी होना ही होगा। ब्रह्मचर्यविहानके लिये समय असम्भव है। अतएव सब प्रकारकी मिलास-वासना, असत्यना आचरण और दूसरेका अपकार करना ब्रह्मचर्यके लिये बड़ा बाधक है। ठीक समयपर सोना और जागना, विद्याभ्यास, व्यायाम, खुली हवामें घूमना, प्राण स्नान, हल्का और सात्विक भोजन, प्राणायाम आदि योगाभ्यास, यम-नियम, जप और उपवास, भगवन्नाम-कीर्तन और श्रवण, माधुसेन और सद्ग्रन्थ पाठ, रात्रि-बीचमें निर्वनवास और ममारी पर-चर्चासे अर्हाच—ये मानसिक बीमारीसे छूटनेके उपाय हैं। मयम-साधनके लिये प्राण और मनको स्थिर करना भी एक सर्वोत्तम साधन है। योगशास्त्रमें लिखा है—

मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।

विन्दुस्थैर्यात् सदा सत्यं विण्डस्थैर्यं प्रजायते ॥

‘मनके स्थिर होनेपर प्राणायाम स्थिर होता है, वायुके स्थिर होनेपर वायु स्थिर होता है, जो स्थिर-वार्ध है वह सदा गह्यान रहता है और उनका देहको अस्थिरता भी नाश हो जाती है।’

इन सब भावनोंके द्वारा शरीर-व्याम करनेपर ज्ञानाश्रयना की योग्यता प्राप्त होती है तथा उसका लिये मुक्ति प्राप्त करना सहज हो जाता है। अन्यथा—

यावन्नैव प्रविशति चरन्मासतो मध्यमार्गे
 यावद्विन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रवन्धात् ।
 यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव सत्त्वं
 तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ॥

‘जबतक प्राणवायु सुषुम्ना-मार्गमें प्रविष्ट नहीं होती, जबतक वायुके संयमसे विन्दु स्थिर नहीं होता और जबतक ध्यानावस्थामें चित्त ध्येय वस्तुके साथ एक नहीं हो जाता, तबतक ज्ञानकी ऊँची-ऊँची बातें करना एक प्रकारका प्रलाप और दम्भ ही समझना चाहिये ।’

इसीलिये इस पुस्तकमें प्राणायामादि योगाङ्गसाधनाकी जरा विस्तारसे आलोचना की गयी है । बाल्यावस्थामें और यौवनके प्रारम्भमें यदि भोगेच्छाको वशमें करके ब्रह्मचर्य-पालनमें दृढ़ता न दिखा सके, तो तुम्हारा सारा जीवन बड़ी भारी व्यर्थतासे छ़ा जायगा । जो भगवान्‌को प्राप्त करना चाहते हैं वे यदि ज्ञानके द्वारा इन इन्द्रियोंको, विशेषतः मनको वशमें नहीं रख सकें, और भोगके द्वारा मन और अन्यान्य ज्ञानद्वारोंको कलुषित कर डालें, तो परम पवित्र अत्यन्त निर्मल भगवत्-स्पर्शकी प्राप्ति उन्हें कैसे हो सकती है ! मलदूषित इन्द्रियद्वारसे निर्मल भगवद्वाचकी स्फूर्ति प्राप्त होना असम्भव है । जो इच्छामात्रसे ही बाहर विचरनेवाली इन्द्रियोंको विषयसे विमुख नहीं कर सकते, उनकी प्रज्ञा कदापि प्रतिष्ठित नहीं हो सकती । वे शान्ति प्राप्त करनेमें भी कभी समर्थ नहीं होते । भगवान्‌ने गीतामें कहा है—•

यशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥

‘इन्द्रियाँ जिसके यशमें हैं, उसीकी प्रज्ञा प्रतिष्ठित होती है।’
इन्द्रिय-संयमके बिना स्थितप्रज्ञ होना असम्भव है।

विहाय कामान् यः सर्वान् पुमांश्चरति निःस्पृहः ।

निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥

इसी प्रकारके पुरुष प्राप्तकामनाओंका त्याग करनेमें समर्थ एवं निरहङ्कार होते हैं। इसलिये अप्राप्त वस्तुके प्रति लोभ न होनेसे वे निःस्पृह हैं और भोगकी किसी भी वस्तुमें मेरापन नहीं रखते हैं। भाग्यवश उन्हें जो मिल जाता है—उसीका उपभोग करके शान्ति प्राप्त करते हैं।

असंयमी पुरुषको विषयकी प्राप्तिके लिये जिस प्रकार व्याकुलता रहती है, संयतात्माके हृदयमें उसी प्रकार परमपावन परमात्माके दर्शनके लिये अत्यन्त आग्रह उत्पन्न हो जाता है। भगवान्‌के लिये अत्यन्त आग्रह होना भगवद्भक्तिका ही दूसरा नाम है। जिस ज्ञानको प्राप्त कर लेनेके पश्चात् और कुछ कर्तव्य नहीं रह जाता, जिस ज्ञानके समान पवित्र वस्तु और कुछ भी नहीं है—उस ज्ञानकी प्राप्तिके लिये भी संयमके साधनकी आवश्यकता है। भगवान् कहते हैं—

श्रद्धावाँह्वयते क्षणं तत्परः संयतेन्द्रियः ।

‘जो श्रद्धावान् अर्थात् गुरु और श्रुतिवाक्यमें आस्तिकबुद्धि रखते हैं, एवं तत्पर अर्थात् तदेकनिष्ठ उद्यमशील हैं, एवं जिनकी इन्द्रियाँ संयत हैं वही ज्ञान प्राप्त करते हैं।’

सयम और सच्चरित्रता ही भगवान्‌के प्रेमका प्रमाण है । नहीं तो सयमहीन होकर दुर्बलमानसे भगवान्‌को चाहना केवल मोलिक जल्पनामात्र है ।

जिस देशके युवक-युवतियोंमें चरित्रबल नहीं होता, उ देशका अभ्युदय कभी नहीं हो सकता । अतएव देशका मङ्ग चाहनेवाले प्रत्येक व्यक्तिको सयम साधनमें तत्पर होना चाहिये । असयतचित्त ही बहुधा निक्षिप्त होता है और निक्षिप्तचित्त ही प्रमादका घर है । प्रमाद-भरे चित्तसे सकलता प्राप्त करना असम्भव है । प्रमादके बन्धनसे नहीं छूट सकता है जो स्थिरचित्त है, जो एकाग्र है । स्थिरचित्त और एकाग्र वही हो सकेगा जो दीर्घ, धारण करनेमें सुचतुर है ।

पहले हमारे देशमें केसी सुन्दर व्यवस्था थी । ब्रह्मचर्याश्रममें भलीभांति सुप्रतिष्ठित हो चुकनेपर ही स्त्री-ग्रहण (विवाह) करनेकी आशा मिलती थी । ब्रह्मचर्याश्रमकी कितनी कठोर अग्नि-परीक्षामें अपने भविष्यत्-जीवनका मार्ग भलीभांति साफ कर लेना पड़ता था । आचरुणके ब्रह्मचर्यविहीन उच्छृङ्खल जीवनकी दशाका विचार आते ही एकदम हताश हो जाना पड़ता है । महर्षि मनुने ब्रह्मचारियोंके लिये कसे सुन्दर नियम बनाये हैं—

नित्यं स्नात्वा शुचि कुर्यादेवार्पितवृत्तर्पणम् ।
 देवताभ्यर्चनञ्चैव समिदाधानमप्य च ॥
 वर्जयेन्मधु मांसञ्च गन्धं मास्यं रसान् स्त्रियः ।
 शुक्तानि यानि सर्वाणि प्राणिनाञ्चैव हिंसनम् ॥

अभ्यङ्गमञ्जनश्चाक्ष्णोक्षपानच्छाधारणम् ।
 कामं क्रोधश्च लोभश्च नर्तनं गीतवादनम् ॥
 द्यूतश्च जनवादश्च परिवादं तथानृतम् ।
 स्त्रीणाञ्च प्रेक्षणात्मन्ममुपघातं परस्य च ॥
 एतः शयीत सर्वत्र न रेतः स्कन्दयेत् क्वचित् ।
 कामादि स्कन्दयन् रेतो हिनस्ति धृतमात्मनः ॥
 स्वप्ने सिक्त्वा ब्रह्मचारी द्विजः शुक्रमकामतः ।
 स्नात्वा कर्मचर्यित्वा त्रिः पुनर्मांसित्यूचं जपेत् ॥

‘ब्रह्मचारी प्रतिदिन स्नान करके शुद्ध भावसे ऋषि और पितृगणोंका तर्पण करें, देवताओंकी पूजा करें एवं सायं-प्रातः समिधाके द्वारा होम करें । ब्रह्मचारी मधु (मद्य) और मांसका सेवन न करें; तुगन्ध द्रव्य-सेवन, मांस्यादि-धारण, गुड़ आदि रसग्रहण और स्त्री-सम्भोग न करें; जो वस्तुएँ स्वभावसे मीठी हैं किन्तु किसी कारणवश राही हों जाती हैं जैसे दही आदि, उन सब शुक्त वस्तुओंको त्याग दें और प्राणियोंकी हिंसा न करें । तेल मलना, काजल या मुरमा डालना, नूते पहनना, छाता लगाना, काम, क्रोध और लोभके वशमें होना, नाचना, गाना, वजाना, जुआ आदि खेलना, लोगोंसे व्यर्थ कटुई, दूसरोंकी चर्चें जानना, कड़ना, झूठ बोलना, बुरी नीयतसे स्त्रियोंकी ओर देखना, उनका आलङ्घन करना और दूसरोंकी बुराई करना—इन सब बातोंसे ब्रह्मचारी सदा अलक्ष रहें । मद्य अकेले सोये एवं हन्मादिद्वारा कभी वीर्यपान न करें । जो कर्मवश वीर्यपात करते हैं, वे अपना

(ब्रह्मचर्य) व्रत सर्वथा नष्ट कर डालते हैं । यदि अनिच्छासे कभी ब्रह्मचारीको स्वप्नदोषसे भी वीर्यपात हो जाय तो वे ज्ञान करके सूर्यदेवकी पूजा करें एवं 'पुनर्मामेतु इन्द्रियम्'—'हमारा वीर्य फिरसे लौट आवे' इत्यादि वेद-मन्त्रोंका तीन बार जप करें ।'

विवाहित जीवनका ब्रह्मचर्य

हमारे पूज्यपाद ऋषि विवाहित जीवनमें भी ब्रह्मचर्यको अटल रखते थे । 'सखीको धर्ममाचरेत्' यह हमारे शास्त्रका आदेश है । स्त्रीको भोगकी सामग्री मान लेनेसे धर्मकी हानि होती है, इसीलिये स्त्रीको वे सहधर्मिणी मानते थे । सत्पुत्र उत्पन्न करना देशके और अपने वंशके लिये एक महान् कल्याणका विषय है एवं इसके लिये हम देश और पितृगणके धर्मतः ऋणी हैं । जो स्त्रीके प्रति पशुका-सा व्यवहार करते हैं वे अपने सारे कर्तव्य और धर्मसे भ्रष्ट हो जाते हैं । काम-वृत्तिकी पूर्तिके फलस्वरूप जो पुत्रादि उत्पन्न होते हैं, वे प्रायः हीनबल, विकलेन्द्रिय, कामी, कुढ़ंगे और रोगी होते हैं, एवं व्यर्थ ही इस पृथ्वीपर बोझ बढ़ाते हैं । इसमें पिता-माताकी कितनी बड़ी जिम्मेवारी है ! परन्तु हाय, इस ओर हमारी विन्युक्त ही दृष्टि नहीं है ! इसपर भी हम देशके कल्याणके लिये व्याकुल हैं ।

महर्षि मनुने स्त्री-सहवासके विधि-निषेधकी जो व्यवस्था की है, वह इस प्रकार है—

स्त्रीगमन-विधि

ऋतुकालाभिगामी स्यात् स्वदासनिरतः सदा ।
पर्यवज्जं व्रजेच्चैनां तद्वतो रतिकाम्यया ॥

ऋतुः स्वाभाविकः स्त्रीणां रात्रयः षोडश स्मृताः ।
चतुर्भिरितरैः सार्धमहोभिः सद्भिर्गर्हितैः ॥
तासामाद्याश्चतस्रस्तु निन्दितैकादशी च या ।
त्रयोदशी च शेषास्तु प्रशस्ता दश रात्रयः ॥
निन्द्यास्वप्नासु चान्यासु स्त्रियो रात्रिषु वर्जयन् ।
ब्रह्मचार्येव भवति यत्र तत्राश्रमे यसन् ॥

‘ऋतुकालमें स्त्रीसंगमन करना चाहिये । ऋतुकालका कदापि उल्टाइन न करे । ऋतुकालके अतिरिक्त अन्य दिनोंमें भी रतिकामनासे स्त्री-सम्भोग कर सकते हैं (परन्तु इस प्रकारका स्त्रीगमन निषिद्ध न होनेपर भी कदापि कन्याणकारी, नहीं है) । किन्तु ऋतुकाल हो अथवा अन्य समय हो, अमावस्या आदि पर्वदिनोंमें विशेषरूपसे वर्जित है । शिष्टजनोद्दारा निन्दित पहले चार दिनों-समेत स्त्रियोंका ऋतुकाल सोलह दिनोंतक जानना चाहिये । उनमेंसे पहली चार रातें और ग्यारहवीं तथा तेरहवीं रात, ये छः रातें स्त्रीगमनके लिये निषिद्ध हैं; शेष बची हुई दस रात्रियां प्रशस्त हैं । जो इस प्रकार निन्दित छः रातोंका और अनिन्दित दस रातों-मेंसे कोई-सी भी आठ रातोंका-कुल चौदह रातोंका त्याग करके पर्व-वर्जित केवल दो रातोंमें स्त्रीसंगम करते हैं, वह गृहस्थ होने-पर भी ब्रह्मचारी ही हैं ।’ उनके ब्रह्मचर्यमें कोई हानि नहीं होती ।

निषिद्ध काल

अमावास्यामशुर्मा च पौर्णमासी चतुर्दशीम् ।
ब्रह्मचारी भवेन्नित्यमन्यृतौ स्नातको द्विजः ॥

‘अमास्या, अष्टमी, पूर्णिमा और चतुर्दशी इन तिथियोंमें स्त्री ऋतुस्नाता होनेपर भी स्नातक द्विजको उपगत न होकर ब्रह्मचर्यका ही पालन करना चाहिये ।’

जो लोग मूर्खताग्र रजोदर्शन-काल और पर्वकालमें भी स्त्रीसहवास करते हैं, वे अपने और स्त्रीके शरीरको स्वास्थ्यसुखसे वञ्चित कर डालते हैं, और भविष्यमें ऐसे माता-पितासे धीर्यवान् सन्तान पैदा होनेकी भी सम्भावना नहीं रहती । इसीलिये मनु महाराजने कहा है -

नोपगच्छेत् प्रमत्तोऽपि स्त्रियमार्तचदर्शने ।
समानशयने चैव न शयीत तथा सह ॥
रजसाभिप्लुतां नारीं नरस्य ह्युपगच्छतः ।
प्रज्ञा तेजा बलं चक्षुरायुश्चैव प्रहीयते ॥

‘रजोदर्शनकालमें भूटकर भी स्त्री-संगम न करे, न उसके साथ एक शय्यापर सोय । रजस्रवा स्त्रीके प्रति गमन करनेवाले पुरुषकी प्रज्ञा, तेज, बल, आँखें और आयु नष्ट हो जाती हैं ।’ आजकल जो हमारे देशमें स्त्रियाँ इतनी बीमार रहती हैं और उनकी इतनी अधिक अकाल-मृत्यु होती है इसके कारणोंमें उपर्युक्त विधि-निषेधका पालन न करना भी एक बड़ा कारण है । इनका अतिरिक्त यह भी विचारणीय है कि स्त्रियोंके स्वास्थ्यपर ही गृहस्थकी सुव्यवस्था, घरके लोगोंका आराम और शिशुओंका बल तथा स्वास्थ्य निर्भर करता है । स्त्रियोंकी जिम्मेदारी कम नहीं है । यह बात प्रत्येक विग्राहिता

स्त्रीको ध्यानमें रखनी चाहिये । पतियोंको भी इस नियममें खूब ही सावधान रहना चाहिये । इन दिनोंमें ऋषियोंने स्त्री-पुरुषोंके एक साथ सोनेका शास्त्रोंमें जो नियम किया है, वह उनकी बड़ी भारी अभिज्ञताका फल है । एक साथ सोनेसे बलवान् इन्द्रिया स्थाभाविक ही उत्तेजित हो सकती हैं और जबके स्रोतमें जिस प्रकार तिनका यह जाता है उसी प्रकार ज्ञान और धर्म भी पागविक उत्तेजनाके समय लुप्त हो जा सकते हैं । इस भावनाके सम्बन्धमें पहलेसे ही सावधान रहना सर्वा उचित प्रतीत होता है ।

दिनमें, सायंकालमें और उपाकालमें स्त्री-सम्भोग न करे । शारीरिक और मानसिक बीमारीके समय अथवा अत्यन्त क्रोधी होकर ससर्ग न करे । इस नियममें जो जितना अधिक सयम रख सकेंगे, वे उतनी ही आसानीसे आध्यात्मिक बल प्राप्त कर सकेंगे । अच्छी सन्तान उत्पन्न करनेके लिये ऐसा सुन्दर उपाय और कोई नही हो सकता । 'शुक्रधातुर्भवत् प्राणः'—शुक्र ही हमारी जीवनी-शक्ति है । जो जितना अधिक शुक्र क्षय करेंगे उतना ही अधिक उनका शरीर और मन दुर्बल हो जायगा, सारी स्नायविक-शक्ति जीर्ण जीर्ण हो जायगी, शरीर अनन्त प्रकारके रोगोंका घर बन जायगा और उन्हें मस्तिष्कहीन होकर निवेक-बुद्धि-शून्य मूर्खकी भांति जहान्तहा भटकना पड़ेगा । भाई ! यदि भोग, सुख, आनन्द, विद्या और ज्ञान प्राप्त करना चाहते हो तो शुक्र धारण करनेकी पूरी चेष्टा करो । क्योंकि शुक्र ही सारे सुखोंका निदान और सारी उन्नतियोंका मूल है, 'तच्चिर्नैता किञ्च हन रक्षता किञ्च रक्षितम्'

शुक्र धारण करना सर्वथा असम्भव हो, ऐसी बात नहीं है। स्त्री-
निषयक साधारण-से चिन्तनसे ही वीर्य स्खलित होता है, अतएव
 स्त्री-सम्बन्धी चिन्तनसे मनको वचाना मनुष्यका प्रधान कर्तव्य
 है। इसी प्रकार स्त्रियोंके लिये भी पुरुषका चिन्तन सर्वथा वर्जित
 है। चेष्टा करनेपर इस निषयमें सभी सफल हो सकते हैं। जिसका
 जिस निषयमें अभिनिवेश नहीं है, उसके मनमें उस निषयका
 निचार ही नहीं उत्पन्न होता। छोटे बच्चे इस निषयको जानते ही
 नहीं। भोगचिन्तारहित शिशुओंकी भाँति जिनका चित्त सरल, स्वस्थ
 और सुन्दर है, उनको कोई आशङ्का नहीं है। यदि मस्तिष्क
 अन्य किसी कारणवश उत्तेजित न हो और चित्त यदि अनेक
 प्रकारके सत्कायों और सद्बिचारोंमें निरन्तर लगा रहे, प्रतिदिन
 नियमितरूपसे व्यायाम किया जाय एव कुमारोंको उत्पन्न करनेवाले
 साधन जरा-सी देरके लिये मनमें न टिक सकें तो वीर्यके स्खलित
 होनेकी सम्भावना बहुत ही कम रहती है। बुरा चिन्तन मन और
 मस्तिष्कको बहुत ही दुर्बल बना देता है। अतः गन्दे नाटक
 और उपन्यासोंका पढ़ना, नाटकोंमें गन्दे खेल देखना, बुरी बातों-
 की आलोचना करना, जहाँ ऐसा प्रसङ्ग चल रहा हो वहाँ बैठना
 अथवा अश्लील गायन आदि सुनना तरलमति युवकोंके लिये सर्वथा
 निषिद्ध है क्योंकि ये बातें ब्रह्मचर्यके लिये बड़ी हानिकार हैं।
 भविष्यत्में माँका स्थान ग्रहण करनेवाली युवतियोंको भी इन उपदेशों-
 का अवश्य पालन करना चाहिये। वे यदि समयशील न
 बनेंगी तो उनके पुत्र कन्या सगर्भके पालनमें कैसे समर्थ होंगे।

संयमहीन पुत्र-कन्याएँ पिता-माताके कैसे उद्वेग और क्लेशके कारण बनते हैं, यह किसीसे छिपा नहीं है। माताएँ स्वयं संयमी होकर अपनी सन्तानको संयमकी शिक्षा दे सकें, तभी उनका माँ होना सार्थक है। जो माता अपनी सन्तानको संयमके लिये विशेषरूपसे उत्साहित नहीं कर सकती, वह जननीका पवित्र पद पानेके लिये सर्वथा अयोग्य है। माताएँ ही यदि सन्तानके भविष्य-कल्याणकी ओर दृष्टिपात न करेंगी तो इस दृष्टभाग्य देशके लिये और कोई उपाय नहीं है। उनकी सन्तान अकालमृत्यु और दुःखमय जीवनके द्वारा उन्हींके किये हुए कर्मोंका प्रायश्चित्त करेगी।

सार यह है कि हम अपने अभ्युदयके लिये कितना ही आन्दोलन क्यों न करें, यदि हम बालक और युवकोंको व्यर्थके वीर्य-क्षयके कार्यसे हटा न सकें, तो हमारी सारी चेष्टाएँ निष्फल जायेंगी। शुक-क्षयके समान घुरा पाप और कोई नहीं है, यह बात यदि हमारे देशके युवक स्मरण न रख सकें, तो उनसे ससारके किसी शुभ कार्यकी आशा व्यर्थ है।



इच्छा-शक्ति और वासना-शुद्धि

(इच्छा-शक्ति और वासना-शुद्धि)

योगशास्त्रमें महर्षि बान्मीकि अपने शिष्य भरद्वाजसे कहते हैं—‘वासना ही पुनर्जन्मका कारण है । वासनाको समूल उखाड़ फेंकना ही उत्कृष्ट मोक्ष है । इसी वासनाके द्वारा संसार-बन्धन होता है । प्रतिदिन त्रिधिपूर्वक परात्पर परमात्माके स्मरण-मनन और उपासनादिके द्वारा चित्तकी मलिनता दूर होनेपर ही वासनाका नाश होता है । वासनाके क्षय होनेपर वासनाओंका आश्रयभूत मन भी नष्ट हो जाता है ।’

‘तमसः परस्तात्’ और कुल भी नहीं है, इस वासनाके परे जाना ही है । अतएव जैसे हो, वैसे ही वासनाके बन्धनसे अपनेको मुक्त करनेकी चेष्टा करनी चाहिये । वासनाके क्षय होनेपर जो अन्वकारके परे है उसी परम ज्योतिःस्वरूपका साक्षात् होता है । किन्तु वासना एकबारगी तो जानी नहीं, अतः पहलें वासनाको शुद्ध करनेका प्रयत्न करना ही प्रधान कर्त्तव्य है । इस प्रकारके प्रयत्नके फलस्वरूप हमें ‘इच्छा-शक्ति’ के विकासकी प्राप्ति होगी और तभी हम अशुभ वासनासे छूट सकेंगे ।

इस जन्ममें शरीर और मनके द्वारा हम जो कर्म करते हैं, दूसरे जन्मकी शुभ और अशुभ गति उन्हींके ऊपर निर्भर करती है । पुनर्जन्ममें विद्यास रखनेवाले व्यक्तिको असत् कर्म और असत्

चिन्तनसे अलग रहना चाहिये, क्योंकि असत् कर्म और असत् चिन्तनके द्वारा मनको मलिन कर डालनेसे ऊर्ध्वगतिकी प्राप्ति नहीं होती एव दूसरे जन्ममें नीच योनिमें जन्म ग्रहण करना पड़ता है ।

आसुरीं योनिमापन्ना मूढा जन्मनि जन्मनि ।

मामप्राप्यैव कोन्तेय ततो यान्त्यधर्मां गतिम् ॥

(गीता १६ । २०)

‘हे कौन्तेय ! मूढ़जन जन्म-ज-मान्तरमें आसुरी योनिको प्राप्त होकर मुझे न पाकर ओर भी अधम गतिको प्राप्त होते हैं ।’ भगवान् यह बात किसको लक्ष्य कर कहते हैं ?—

चिन्तामपरिमेयां च प्रलयान्तामुपाश्रिताः ।

कामोपभोगपरमा एताद्यदिति निश्चिताः ॥

आशापाशशतैर्वद्धाः कामक्रोधपरायणाः ।

ईदृन्ते कामभोगार्थमन्यायेनार्थसञ्चयान् ॥

(गीता १६ । ११-१२)

‘जो मरणकालपर्यन्त अपरिमित चिन्ताओंसे निरे कामोपभोग-परायण होकर ‘यह कामोपभोग ही परम पुरुषार्थ है’—ऐसा निश्चय रखते हुए ओर सैकड़ों आशाओंकी फाँसीसे बँधे हुए काम-क्रोध-परायण होकर कामोपभोगके लिये अन्यायपूर्वक अर्थसञ्चयकी अभिलाषा करते हैं ।’

पृथिवीपर रहने हुए वासनाके जालसे छुटकारा पाना एक प्रकार असम्भव ही कहा जा सकता है, परन्तु इस वासनाके द्वारा ही बद्ध होकर हम बारम्बार क्लेश और दुःख भोगते हैं । इसलिये

वासना-शुद्धि की अत्यन्त ही आवश्यकता है । इस वासनाका काल कैसे काटा जा सकता है, चित्त-शुद्धि किस प्रकार होती है— इस नियमों गोता हमें उपदेश देती है । पहले कहा जा चुका है कि वासना के अनुरूप ही हमारा जन्म होता है । हम सदासे जो कामना करते रहते हैं, मृत्युकालमें भी हम उस कामना के हाथसे छुटकारा नहीं पाते । ओर मृत्युकालमें जिसकी जो भावना रहती है, दूसरे जन्ममें उसे वैसे ही अवस्था प्राप्त होती है ।

यं यं ध्याति स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेऽरम् ।

न तमेवेति कोन्तेय सदा तद्भावभावितः ॥

(गीता ८।६)

‘लोग जिन-जिन भावोंका स्मरण करते हुए देह-त्याग करते हैं, हे कोन्तेय ! सदा उन्हीं उन्हीं भावोंमें चित्त लगे रहनेके कारण वे वैसे ही भावोंको प्राप्त होते हैं ।’

अतः भाव-शुद्धि हुए बिना हमारा निस्तार नष्टा है । वासना के वशीभूत होकर हम केवल अधमसे भी अधमतर योनियोंको प्राप्त होते रहेंगे, ओर जो हमारे परम सुहृद् ओर परमाश्रय हैं उनके चरणरुमल-स्पर्श करनेके साधनसे वञ्चित रह जायेंगे । बार-बार इस मृत्यु शोक दुःखके भारसे दबे हुए जगत्में जन्म ग्रहणकर सेकड़ों ज्वालाओंमें जलकर मर जायेंगे । इसीलिये कर्णामय भगवान् दया करके कहते हैं—

तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च ।

मय्यर्पितमनोबुद्धिर्मामिवैष्यस्यसंशयम् ॥

(गीता ८।७)

‘अतएव सर्वदा मुझे स्मरण करो और शुद्ध करो, मुझमें अपने मन और बुद्धि को अर्पण करनेसे तुम नि सन्देह मुझको प्राप्त करोगे ।’

मामुपेत्य पुनर्जन्म दुःखालयमशादवतम् ।

नाप्नुवन्ति महारमानः संसिद्धिं परमां गता ॥

(गीता ८।१५)

‘महात्मा लोग मुझको प्राप्त कर फिर दुःखके निवासस्थान अनित्य पुनर्जन्मको ग्रहण नहीं करते, क्योंकि वे परमसिद्धि अर्थात् मुझको प्राप्त हो जाते हैं ।’

तेषामह समुद्धर्ता मृत्युससारसागरात् ।

भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥

(गीता १२।७)

‘हूँ पार्थ ! मैं अपनेमें आवेशितचित्त भक्तोंका मृत्युरूप ससारसागरसे उद्धार करनेमें त्रिलम्ब नहो करता ।’

भगवान्में निनका चित्त अर्पित हो गया है उनका तो वे उद्धार करते हैं, यह सत्य है, किन्तु जो वासनाके दास हैं, भगवद्विमुख हैं, उनका क्या गति होगी ? उनके लिये भी उपाय हैं । पहले पहल इच्छा न रहनेपर भी पुण्य कर्म करने चाहिये और धीरे धीरे शुभ वासना और शुभ कर्मोंके द्वारा अशुभ वासना और अशुभ कर्मोंपर विनय प्राप्त करना चाहिये । वासनाको एकरागा छोड़ा नहीं जा सकता, अतः जिसमें वासना निर्मल हो ऐसी चेष्टा हमें करनी चाहिये । सभी मनुष्योंके हृदयमें प्रेमका बीज कुछ न कुछ तो रहता ही है । इसा प्रेमका सीमाको बढ़ा लेना चाहिये । जो केवल धन और इन्द्रिय सुखोंसे ही प्रेम करते हैं उनका प्रेम एक छोटी सी सीमामें

ही आवद्ध हो जाता है । जल जिस प्रकार रुकनेपर क्रमशः पिघेला हो जाता है, क्षुद्र सीमामें बँधे हुए प्रेमका वह निर्मल भाव भी उसी प्रकार दूषित हो जाता है । अतः प्रेमकी सीमाको क्रमशः बढ़ाना चाहिये, पर अपने सुखके लिये नहीं, अपनी तृप्तिके लिये नहीं । दूसरोंकी तृप्तिके लिये अपने सुखको, अपने तृप्तिकी कामनाको निसर्जित कर देना चाहिये । केवल कर्तव्य समझकर कर्तव्य कर्म करनेसे वह बड़ा ही कठोर और नीरस हो जाता है* । यह हमारे प्रियतम आत्माओं वाञ्छित है इसलिये सन्तके कन्याण-की ओर दृष्टि रखकर परम प्रीतिके साथ हमें शुभ कर्मका अनुष्ठान करना चाहिये । सबका कन्याण-चिन्तन और सुख-साधन ही यथार्थ भगवत्-उपासना है, एवं इसीके द्वारा ही हम कर्मबन्धन और अशुभ वासनाके चगुलसे छुटकारा पा सकते हैं । यदि हम एक बार धोड़ी चेष्टा करें तो नव्य भगवान् हमारे सहायक होंगे और वे हमारा हाथ पकड़कर ले जायेंगे । यदि हम एक पेर अमसर होंगे तो भगवान् हमारी ओर दस पग बढ़ आयेंगे । हम कभी उनकी करुणासे वञ्चित नहीं होंगे, वे कभी हमें परित्याग न करेंगे । उनकी अभयवाणी दिग्दिगन्तमें ध्वनित हो रही है—

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।

साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्यवसितो हि सः ॥

(गीता ९।३०)

‘यदि अत्यन्त दुराचारी मनुष्य भी अनन्य भजनशील होकर मेरी भक्ति करता है तो उसे भी साधु मानना चाहिये क्योंकि उसने उत्तम अध्ययनाय किया है ।’

अब क्या उस अध्यवसायको भी हम नहीं कर सकते ? वह उत्तम अध्यवसाय क्या है ? वह है—

मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तः परस्परम् ।

कथयन्तश्च मां नित्यं मुप्यन्ति च रमन्ति च ॥

(गीता १० । १)

‘जो मच्चित्त और मद्गतप्राण हैं (जिनका चित्त और प्राण मुझमें लगा हुआ है) वे परस्पर मेरा महत्त्व समझाते हुए मेरा कीर्तन करते हुए सन्तोष और आनन्दको प्राप्त होते हैं ।’

जो संसार-विषये जर्जरित होकर भगवान्‌के अभय चरणोंकी शरण ग्रहण करते हैं, वे उन्हें न जानते हुए भी, उनकी प्राप्तिके मार्गकी ठीक-ठीक जानकारी न रखनेपर भी केवल प्रीतिसहित उनका स्मरण करते हैं, एवं श्रद्धायुक्त अन्तःकरणसे उनका गुण-कीर्तन-कर सुखी होते हैं, उनके गुणगानमें मग्न हो जाते हैं एवं उनके पानेके लिये व्याकुल हो आशा और आग्रह हृदयमें धारणकर प्रतिदिन विनम्र चित्तसे उनके दर्शनकी बाट देखते रहते हैं—कि कब उनकी करुणायुगी सुनायी देगी ? भगवान् इस प्रकारके भक्तोंके लिये क्या करते हैं ? वे कहते हैं—

तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।

ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते ॥

(गीता १० । १०)

‘जो सदा मुझमें चित्त अर्पित किये हुए हैं तथा प्रीतिपूर्वक मेरा ही भजन करते हैं उन्हें मैं ऐसा बुद्धियोग प्रदान करता हूँ जिसके द्वारा वे मुझे प्राप्त हो जाते हैं ।’

जब हमारे हृदयमें भगवद्भक्तिका सञ्चार होगा, तब चित्तके विशुद्ध और निर्मल होनेपर हम जन्म-जरा-मृत्यु-व्याधिरूप महान् यन्त्रणासे सदाके लिये मुक्त हो सकेंगे और तब हम देखेंगे कि एक अपूर्व आनन्दमय पवित्र भाव हमारे चित्तको परिवेष्टित किये हुए है। इसी अवस्थाके विषयमें गीता कहती है—

अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।

दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ॥

अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम् ।

दया भूतेष्वलोलुप्धं मार्दवं हीरचापलम् ॥

तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता ।

भवन्ति संपदं दैवीमभिजातस्य भारत ॥

(१६।१-३)

‘हे भारत ! भयशून्यता, चित्तकी प्रसन्नता, आत्मज्ञानकी प्राप्ति-में निष्ठा, दान, इन्द्रियसंयम, यज्ञ, आत्मप्याप्त, तपस्वा, सरलता, अहिंसा, सत्य, अक्रोध, त्याग, शान्ति, अपैशुन, सर्वभूतोंके प्रति दया, लोभहीनता, निरहङ्कारता, कुकर्म करनेमें लज्जा, चापल्य-शून्यता, तेज, क्षमा, धैर्य, शौच, अद्रोह, अति पूज्यत्वके अभिमान-का अभाव, ये छब्बीस गुण दैवी सम्पत्तिमें उत्पन्न पुरुषमें होते हैं।’

इस दैवी सम्पत्तिकी प्राप्तिके पूर्व साधनाके द्वारा निम्नलिखित बीस प्रकारके ज्ञानको प्राप्त कर लेना होगा; तब दैवी सम्पत्तिका अपने आप ही विकास हो जायगा। और पूर्व जन्मोंके संस्कारोंके बन्धनसे छूटनेमें देर नहीं होगी। *

अमानित्वमदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम् ।
 आचार्योपासनं शौचं शैर्यमात्मविनिग्रहः ॥
 इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहङ्कार एव च ।
 जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम् ॥
 अनासक्तिरभिव्यक्तः पुत्रदारगृहादिषु ।
 नित्यं च समचित्तत्वमिष्टानिष्टोपपत्तिषु ॥
 मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी ।
 विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसर्ग- ॥
 अध्यात्मज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम् ।
 एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमज्ञानं यदतोऽन्यथा ॥

(गीता १३।७-११)

‘मानका न होना, दम्भहोना, परपीडाका त्याग, क्षमा, सरलता, गुरुसेवा, बाहर-भीतरकी शुद्धि, प्राणोंकी स्थिरता, मनका संयम, विषयोंसे वैराग्य, अहङ्कारहीनता, जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधिमें दुःख एवं दोषोंको स्पष्ट देखना; पुत्र-दारा-गृहादिमें अनासक्ति और मनबहोना (उनके मुँह या दुःखसे अपनेको मुक्तो या दुःखों न समझना), इष्ट आ अनिष्टकी प्राप्तिमें चित्तकी एकरूपता; गुणमें (भगवान्में) अनन्ययोगके द्वारा अव्यभिचारिणी भक्ति, निर्जन स्थानमें रहना एवं मनुष्य-समाजमें वैराग्य, आत्मज्ञानपरायणता एवं तत्त्वज्ञानके लक्ष्यको देखते रहना, इन सबको ज्ञान कहते हैं और जो उसके विरहीन हैं वही अज्ञान है ।’

कारहुकँ अध्याय



मुमुक्षुकी साधना

हम विषय-भोगोंमें इतने आसक्त हैं कि उनसे सदा दुःख और क्लेशका अनुभव करनेपर भी हमारा विषयप्रेम किसी प्रकार निवृत्त नहीं होता। सुखके छालची होकर हम विषय-सुखको ही परम सुख मान लेते हैं। किन्तु उससे हम यथार्थ सुखका मुँहतक नहीं देख पाते। भारतीय योगीन्द्र, मुनीन्द्र प्रभृति महापुरुषोंने यह अनुभव किया था कि विषयानुरागसे छूटना ही परम सुखकी सामग्री है। हम सदा सुखके लिये ही प्रयास करते हैं परन्तु यह सुख किस प्रकार प्राप्त किया जाता है इसे न जानकर अनर्थकारी वस्तुओंमें ही सुखका अन्वेषण करनेके लिये दौड़ते हैं—परिणाम यह होता है कि हम और भी दुःखसागरमें डूब जाते हैं। व्यासा पण्डित जिस प्रकार शीतल जलके लिये व्याकुल हो उठता है, उसी प्रकार अविश्रान्त दुःख-दावाग्रीसे दग्ध होकर जीव सांसारिक भोग-सुखसे त्रिमुख होकर 'येनाहं नामृतास्यां किमहं तेन कुर्याम्' कहकर रो उठता है। यह व्याकुलता ही उसे भक्ति-मुक्तिके शुभ-शीतल जाह्नवीफेनधाराके सुन्दर बालुका-तटके समीप पहुँचाती है। क्रमशः सज्जनोंकी सङ्गतिसे किञ्चित् ज्ञान और बैराग्यका उदय होनेसे संसारके सम्पूर्ण सुख त्याग करने योग्य जान पड़ते हैं; तब संसार सुखसे अतीत एक अनिर्वचनीय परमानन्दके लिये मन और

प्राण बोध तोड़कर निकट भागना चाहते हैं; इसी समय साधु-महात्माओंकी कृपा होती है। उनकी कृपासे ही हम यथार्थ भावसे मुमुक्षु-अवस्थाको प्राप्त करते हैं। मुमुक्षुत्वके लिये जिन-जिन बातोंकी आवश्यकता है वे नीचे लिखी जाती हैं--

‘विचार, धैर्य, धर्म और मन्तोद-इन चारोंका आदरपूर्वक सेवक मुमुक्षु, भक्तिकी इच्छा रखनेवाले और शुभकर्मों प्रत्येकव्यक्तिको करना चाहिये। हमारे लिये भगवान्‌ने जो युक्त विधान किया है, उसमें हम सन्तुष्ट रहें, कभी उससे असन्तुष्ट प्रवर्तित न करें। दुःख-प्रेम जो कष्ट भी मानने आये हम उनसे कभी

नैतिक चरित्र-बल

जिनमे चरित्र-बल नहीं होता वे ही संसारमें सबसे अधिक क्लेश पाते हैं । चरित्र-बल नहीं रहनेसे हम किसी भी महान् कर्म-को करनेमें समर्थ नहीं होंगे । झूठ बोलना, लोगोंको ठगना एवं कर्तव्य कर्ममें अनिच्छा होना—ये सब दुर्बल-चित्तके लक्षण हैं । नैतिक बल ही चरित्र-बल है । जिसके पास यह बल नहीं है वह पशुसे भी हीनतर कार्य करनेमें सङ्कोच नहीं करता । जगत्में शान्ति और कल्याणकी स्थापनामें इनके-जैसा शत्रु और कोई नहीं है । सत्य, त्याग और सेवा इन तीनोंके द्वारा ही मनुष्यके चरित्र-बलकी वृद्धि होती है इसीके लिये यम-नियमादिकी साधना की जाती है । अन्य गुणोंसे सम्पन्न होनेपर भी यम-नियमसे हीन उच्छृङ्खल मनुष्य संसारमें प्रतिष्ठा या धर्मको प्राप्त नहीं कर सकता । यम-नियमशील चरित्रवान् पुरुष यदि निरहङ्कार हो सके तो वह इनके सारे फलोंको प्राप्तकर कृतार्थ हो जाता है ।

शुभ कर्म करके अहङ्कार नहीं करना चाहिये क्योंकि जो कुछ हम करते हैं, उससे हमारा ही तो मङ्गल होता है, इसके अतिरिक्त तो कुछ नहीं करते । दूसरोंकी त्रुटि और दोषको क्षमा करना चाहिये । दरिद्र, अस्वस्थ और पीड़ित मनुष्यको आश्रय देना चाहिये । कोई कितना ही दरिद्र हो, पापी हो, किसीसे घृणा नहीं करनी चाहिये । पापीसे घृणा न करके उसे अन्धेके समान मार्ग भूला हुआ जानकर उसके प्रति दयादृष्टि करनी चाहिये एवं मित्रभावसे उसे धर्मका सुन्दर पथ दिखा देना चाहिये ।

हमारे हृदय-देवता सबके अन्दर समभावसे विराजमान हैं— इस बातको भूल जानेपर हम न किसीसे प्रेम कर सकते हैं और न हमसे सेवा ही हो सकती है। लाभ-हानिका विचार करनेसे ही स्वार्थपरता आ जाती है। स्वार्थपरताके रहते प्रेम कभी पुष्ट नहीं हो सकता। जो कुछ आमदनी हो, उसका कुछ अंश परोपकारमें व्यय करना चाहिये। भगवान् जिस प्रकार सबके आश्रय हैं, भगवद्भक्त और ज्ञानीको भी उसी प्रकार सबका आश्रयस्थानीय होना चाहिये।

जिसमें सब मनुष्य सत् मार्गपर चलें, शुभ कर्मोंका अनुष्ठान करें, इसके लिये हमें विशेष लक्ष्य रखना उचित है। हमें यह जानना चाहिये कि हमारे चारों ओरके सब लोग जबतक उन्नत न हों तबतक हमारी व्यक्तिगत उन्नतिका कोई विशेष मूल्य नहीं है। हमारे चारों ओरके जनसमूहकी उन्नतिमें ही हमारी यथार्थ उन्नति है। सबको छोड़कर अकेले हम कुछ भी नहीं हैं। वास्तवमें सम्पूर्ण जगत्के वर्तमान एवं अतीत युग-युगान्तरके कर्मफलोंसे क्या हम सब बंधे हुए नहीं हैं? एक मनुष्यकी दृष्टितिका फल क्या हम सब लोग मिलकर नहीं भोगते हैं? क्योंकि किसीको भी छोड़कर हम अकेले पूर्ण नहीं हैं। इसीलिये इस विशाल जनसमूहके समस्त पाप-पुण्योंने हमको बंध रखा है। हमारी उन्नति सबकी उन्नतिके साथ ही होगी। अतः जो जितना भी सार्जन करेंगे या पुण्य-कर्ममें सहायता करेंगे, वे उसे विश्व-मानवके लिये ही करेंगे, केवल अपने ही लिये नहीं। क्योंकि 'महात्मा' ही 'सर्व-

भूतात्मा' है । शरीरके किसी अंशमें जब कभी कोई फोड़ा या किसी प्रकारके सुख-स्पर्शका अनुभव होता है उस समय जिस प्रकार सर्वाङ्गको ही दुःख-सुखका भोग होता है उसी प्रकार प्रत्येक जीवके पाप-पुण्य, सुख-दुःख हम सबको मिलकर ही भोग करने पड़ते हैं; अतः आलस्यहीन होकर केवल अपनी जाति और अपने लोगों-के लिये ही नहीं, विश्वके समस्त मानव-जाति और जीवमात्रके लिये ही मङ्गल-कामना करनी होगी । पर-निन्दा और पर-चर्चा करनेकी अभिलाषा दुर्बल और मलिन-चित्तकी पहचान है । परन्तु पर-निन्दा और पर-चर्चामें ही हमारा विशेष उत्साह दिखायी पड़ता है । जो समय हम पर-चर्चामें बिताते हैं, वह यदि सत् आलोचनामें बितावें तो उससे उन्नतिके मार्गमें हम विशेषरूपसे अग्रसर हो सकते हैं ।

आलस्य, दीर्घसूत्रता और विशृङ्खलता आत्मोन्नतिमें विघ्न हैं । इन सबको प्राणपणसे छोड़ना होगा । जिनको इतर श्रेणीके कहकर हम घृणा करते हैं, उनमें जिससे सत् शिक्षा और ज्ञानका उदय हो उसके लिये हमें अत्यन्त यत्न करना आवश्यक है । किसीको कोई अन्याय करते देखकर उसे सावधान कर देना उचित है । जो जीवके मङ्गलके लिये कर्म करते हैं, उनमें यदि कोई आकस्मिक त्रुटि आ जाय तो उसका ढिंढोरा पीटना उचित नहीं । सबका यथायोग्य सम्मान करते हुए शिक्षा देना उचित है । सत्पुरुषोंका सम्मान करना सीखे बिना किसी जातिकी उन्नति असम्भव है, किन्तु किसीकी खुशामद भी नहीं करनी चाहिये ।

कठिन नहीं है। चित्त स्थिर होनेपर ही भगवत्प्रसादकी प्राप्ति होती है एवं भगवत्प्रसादमें ही समस्त दुःखोंका विराम होता है। 'प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते' प्रसादकी प्राप्तिके लिये चित्तको भगवद्भावमय कर डालना होगा, एवं इसीके लिये प्रतिदिन भगवदालोचना, निर्जनमें ध्यान, परमार्थ-विचार, नाम-संकीर्तन और जपादिके अभ्यासकी आवश्यकता है। किन्तु इसमें चित्तको पूर्णरूपसे लगाना पड़ेगा। केवल बेगार काटनेसे ही कुछ विशेष फल प्राप्त नहीं हो सक्ता। यत्ता नहीं, कब हमारे कर्म क्षय हों? कब हमारा चित्त प्रेमयुक्त होकर प्रभुका स्मरण करेगा और कब हम प्रभुके सुशीतल पदच्छायामें चिरविश्राम प्राप्त कर सकेंगे? किन्तु उनके आनन्दघन ज्योतिर्मय स्वरूपके प्रत्यक्ष किये बिना हमारे कर्मोंका नाश नहीं होगा, हृदयप्रग्न्य भी नहीं टूटेगी। करुणामय भगवान् हमपर कृपा करनेके लिये तैयार हैं। क्या हमलोग एक बार आँखें खोलकर नहीं देखेंगे? कब हम अपने समस्त कर्मोंका बोझको उनके चरण कमलोंमें निवेदनकर निश्चिन्त चित्तसे उस प्रेममयका गुणगान करके अपने जन्म-जीवनको सफल करेंगे? सुनो भगवान् कह रहे हैं—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज ।
 अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥
 सर्वकर्मण्यपि सदा कुर्वाणो मद्वशपाश्रयः ।
 मत्प्रसादादवाप्नोति शाश्वतं पदमच्ययम् ॥
 भोक्तारं यद्यतपसां सर्वलीकमहेश्वरम् ।
 सुहृदं सर्वभूतानां धात्वा मां शान्तिमृच्छति ॥

परिशिष्ट

(क) आर्य-शिक्षा और सदाचार

सत्य वद । धर्म चर । स्वाध्यायान्मा प्रमदः । सत्याञ्च प्रमदितव्यम् । धर्माञ्च प्रमदितव्यम् । कुमलाञ्च प्रमदितव्यम् । भृत्यै न प्रमदितव्यम् । देवपितृवार्त्ताभ्या न प्रमदितव्यम् । स्वाध्याय-प्रवचनाभ्या न प्रमदितव्यम् ।

सत्य बोल । धर्मका आचरण कर । स्वाध्यायमें प्रमाद न कर । सत्यमें प्रमाद न कर । धर्ममें प्रमाद न कर । कन्याणकारी कर्ममें प्रमाद न कर । ऐश्वर्य-वर्द्धनमें प्रमाद न कर । देवता और पितरोंके लिये क्रिये जानेवाले कर्मोंमें प्रमाद न कर । स्वाध्याय और प्रवचन करनेमें प्रमाद न कर ।

मातृदेवो भव । पितृदेवो भव । आचार्यदेवो भव । अतिथिदेवो भव । यान्यस्माकं सुचरितानि तानि त्वयोपासितव्यानि नो इतराणि ।

माताको ही देवता माननेवाला हो । पिताको ही देवता माननेवाला हो । आचार्यको ही देवता माननेवाला हो । अतिथि-को ही देवता माननेवाला हो । जो हमारे शुभ चरित हैं, तुझे उन्हींका सेवन करना चाहिये, औरोंका नहीं ।

भक्ष्या देयम् । हिंया देयम् । मित्रा देयम् । संबिदा देयम् ।

श्रद्धापूर्वक देना चाहिये । संकोचपूर्वक देना चाहिये । शास्त्रभयसे देना चाहिये । विचारपूर्वक देना चाहिये ।

यदि ते कर्मविचित्रिक्ता वा वृत्तिविचित्रिक्ता वा स्याद् ये तत्र

कठिन नहीं है। चित्त स्थिर होनेपर ही भगवत्प्रसादकी प्राप्ति होती है एवं भगवत्प्रसादमें ही समस्त दुःखोका निराम होता है। 'प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते' प्रसादकी प्राप्तिके लिये चित्त-को भगवद्भास्य कर डालना होगा, एवं इसीके लिये प्रतिदिन भगवदालोचना, निर्जनमें ध्यान, परमार्थ-विचार, नाम-संकीर्तन और जपादिके अभ्यासकी आवश्यकता है। किन्तु इसमें चित्तको पूर्णरूपसे लगाना पड़ेगा। केवल बेगार काटनेसे ही कुछ विशेष फल प्राप्त नहीं हो सकता। पता नहीं, कब हमारे कर्म क्षय हों? कब हमारा चित्त प्रेमयुक्त होकर प्रभुका स्मरण करेगा और कब हम प्रभुके सुशीतल पदच्छायामें चिरविश्राम प्राप्त कर सकेंगे? किन्तु उनके आनन्दघन ज्योतिर्मय स्वरूपके प्रत्यक्ष किये बिना हमारे कर्मोंका नाश नहीं होगा, हृदयप्रस्थि भी नहीं टूटेगी। करुणामय भगवान् हमपर कृपा करनेके लिये तैयार हैं। क्या हमलोग एक बार आँखें खोलकर नहीं देखेंगे? कब हम अपने समस्त कर्मोंके बोझों उनके चरण कमलोंमें निवेदनकर निश्चिन्त चित्तसे उस प्रेममयका गुणगान करके अपने जन्म-जीवनको सफल करेंगे? सुनो भगवान् कह रहे हैं—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
 अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥
 सर्वकर्माण्यपि सदा कुर्याणो मद्व्यपाश्रयः ।
 मत्प्रसादादवाप्नोति शाश्वतं पदमव्ययम् ॥
 भोक्तारं यशतपसां सर्वलोकमहेश्वरम् ।
 सुहृदं सर्वभूतानां श्रुत्वा मां शान्तिमृच्छति ॥



परिशिष्ट

(क) आर्य-शिक्षा और सदाचार

सत्य वद । धर्म चर । स्वाध्यायान्मा प्रमदः । सत्यान प्रमदितव्यम् । धर्मान् प्रमदितव्यम् । कुशलान् प्रमदितव्यम् । भूख्यै न प्रमदितव्यम् । देवपितृकार्याभ्या न प्रमदितव्यम् । स्वाध्याय-प्रवचनभ्या न प्रमदितव्यम् ।

सत्य बोल । धर्मका आचरण कर । स्वाध्यायमें प्रमाद न कर । सत्यमें, प्रमाद न कर । धर्ममें प्रमाद न कर । कन्याणकारी कर्ममें प्रमाद न कर । ऐश्वर्य-वर्द्धनमें प्रमाद न कर । देवता और पितरोंके लिये किये जानेवाले कर्मोंमें प्रमाद न कर । स्वाध्याय और प्रवचन करनेमें प्रमाद न कर ।

मातृदंष्ट्रो भव । पितृदंष्ट्रो भव । आचार्यदंष्ट्रो भव । अतिथिदंष्ट्रो भव । यान्यस्माकं सुचरितानि तानि त्वयोपासितव्यानि नो इतराणि ।

माताको ही देवता माननेवाला हो । पिताको ही देवता माननेवाला हो । आचार्यको ही देवता माननेवाला हो । अतिथि-को ही देवता माननेवाला हो । जो हमारे शुभ चरित हैं, तुझे उन्हींका सेवन करना चाहिये, औरोंका नहीं ।

भद्रया देयम् । हिंसा देयम् । मिया देयम् । सविदा देयम् ।

भद्रापूर्वक देना चाहिये । सकोचपूर्वक देना चाहिये । शान्भयसे देना चाहिये । निचारपूर्वक देना चाहिये ।

यदि ते कर्मविचिकित्सा वा वृत्तिविचिकित्सा वा स्याद् ये तत्र

बीजाणु संक्रामक रोगकी भाँति दूसरे मनुष्योंके मनमें प्रवेश करते हैं। अतः जब इसमें इतना बड़ा दायित्व है तब कुचिन्ताका पोषण करना कितना बड़ा पाप है, इस बातपर बारम्बार विचार करके चिन्ताको संयत करना कर्तव्य है। यदि हम एक दिन भी अपने या दूसरेके चरित्र-सशोषनका विचार करते हैं अथवा किसीका हित-चिन्तन करते हैं या अन्य किसी शुभ कर्मकी कल्पना करते हैं तो यह भी नष्ट होनेकी नहीं है। इसलिये दिन-भरमें क्षणकाळके लिये भी हमें किसी-न-किसी सच्चिन्तनमें मनको लगाये रखना उचित है।

बाहर सत्सारमें लोग अनेक बातें करते हैं, अनेक कार्य करते हैं, उनसे मनको विचलित नहीं होने देना चाहिये। समयका स्रोत तुम्हारे चित्तमें बहा न ले जाय। जब जो कार्य करो मनमें गूँस दृढ़तापूर्वक उसमें लगाये-रखो। मनमें श्वर-उधरके विचार इच्छा-नुमार आ-जा न सकें। दृक्चिन्ताओंको बार-बार मनसे हटानेके लिये बड़े धैर्यकी आवश्यकता है, परन्तु उम धैर्यद्वारा मनसे कुचिन्ताओंका एकसारगी भगाये बिना अध्यात्मज्ञानका विकसित होना भी सम्भव नहीं। व्यर्थ विचार मनमें उठते ही उसे पकड़ लो और उसी क्षण उसे मनसे दूर करनेकी चेष्टा करो। अच्छी-अच्छी पुस्तकें और अच्छे-अच्छे निम्न प्रतिदिन पढ़ो, एवं उनमें आये हुए विषयोंपर चिन्तन और विचार करो। इससे मनकी दृढ़ता बढ़ेगी एवं समय-समयपर यथार्थ मयका ज्ञान होगा। आश्वासनराजी मुत्तनेकी मिलेगी। उपनिषद्-मनुस्मृति, महाभारत, रामायण, नागसत विशेषतः नगरातीका प्रतिदिन श्रद्धाके साथ पाठ करनेसे उनके

निगूढ़ अर्थ स्वतः ही तुम्हारे सामने प्रकट हो जायेंगे। त्याग और प्रेमके द्वारा ही यथार्थ मानसिक उन्नति होती है, इसको विशेष-रूपसे जान रखना चाहिये।

आध्यात्मिक उन्नति

तुम्हारा आत्मा स्वभावसे ही पवित्र, निर्मल और शान्तिपूर्ण है, इस बातकी बार-बार मनमें धारणा करते हुए आत्माका ध्यान करनेकी चेष्टा करनी चाहिये। विषयके संसर्गसे आत्मा कलुषित-सा जान पड़ता है किन्तु वह स्वयं शुद्ध और अपावविद्ध है। वासनाके द्वारा विक्षुब्ध मन अत्यन्त अधीर और अस्थिर होकर सुख-दुःखादि अवस्थाको प्रकट करता है, और इसी कारण आत्मा भी सुख-दुःखधर्मी जान पड़ता है। मनकी यह अस्थिरता जयतक रहती है तबतक आत्माका निष्कलङ्क स्वरूप प्रकट नहीं होता। 'ज्ञानशक्तेर्मलं विद्याद् अस्थैर्यं तेन चाज्ञता' अस्थिरता ही ज्ञान-शक्तिका मल है अर्थात् हमारी जो अज्ञता है अथवा हम जो तत्त्वको जान नहीं पाते, इसका कारण अस्थिरता या मनकी चञ्चलता ही है। इसलिये प्रतिदिन थोड़े समयके लिये भी मनको स्थिर करनेकी चेष्टा करनी चाहिये। वायुरहित स्थानमें जैसे दीपक स्थिर रहता है वैसे ही मनको बाह्य विषयोंसे लौटाकर आत्मामें निश्चल करना चाहिये। चित्तकी इसी प्रकारकी एकाग्र, अचञ्चल अवस्थामें आत्माकी सुनिर्मल ज्योति प्रदीप्त हो उठती है।

जिस प्रकार दिनमें अनेकों कर्म करके हम रात्रिमें विश्राम करते हैं, वैसे ही विषय-चिन्तामें सर्वदा लगे हुए मनको एक बार चिन्ताशून्य कर त्रिराम-सागरमें डुबो देना होगा। प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा प्रयत्न करनेसे इस प्रकारकी स्थिर अवस्थाका प्राप्त करना

दिनचर्या

ब्राह्मणाः संमर्शिनः युक्ता आयुक्ता अलूक्षा धर्मकामाः यथा वर्तन्ते
तथा वर्तन्ते ।

यदि तुझे कभी (श्रोत-स्मार्त्तादि) कर्मोंके विषयमें अथवा अपनी वृत्ति (लोक-व्यवहार) के विषयमें कोई सन्देह हो तो जो ब्राह्मण विचारशील, समाहित, अनुष्ठानशील, क्रोधरहित और धर्मकी कामना-वाले हैं, वे जिस प्रकार वर्तते हों उसी प्रकार तुझे भी करना चाहिये ।

तस्मादात्महितं चिकीर्षता सर्वेण सर्वदा स्मृतिमास्थाय
सद्वृत्तमनुष्ठेयम् । अद्वयनुष्ठानं युगपत् संपादयत्यर्थद्वयमारोग्य-
मिन्द्रियविजयश्चेति । देवगोब्राह्मणगुरुवृद्धसिद्धाचार्यानर्चयेत् ।
नित्यमनुपहतवासः साधुरूपः वश्यात्मा धर्मात्मा निश्चिन्तो
निर्भीको धीमान् हीमान् महोत्साहो दक्षः क्षमावान् धार्मिक
आस्तिको विनयबुद्धिर्विद्याभिजनवयोवृद्धसिद्धाचार्याणां मुपासिता ।
मङ्गलाचारशीलः सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात् ।

इसलिये अपना हित करनेकी इच्छावाले सब लोगोंको निवारपूर्वक सदा सत्कर्म ही करने चाहिये । ऐसा अनुष्ठान करने-से पुरुष आरोग्य और इन्द्रियजय—इन दोनों अर्थोंको सिद्ध कर लेता है । (इसलिये) देवता, गो, ब्राह्मण, गुरु, वृद्ध, सिद्ध और आचार्योंकी पूजा करे; सदा बलवृद्ध और साधुवेषसे रहे तथा सपतचित्त, धर्मात्मा, निश्चिन्त, निर्भय, बुद्धिमान्, लज्जावान्, महान् उत्साही, कुशल, क्षमावान्, धार्मिक, आस्तिक, विनीतबुद्धि, पिता, पूजनोंके निवासस्थान, योवृद्ध सिद्ध और आचार्यका उपासक, मङ्गलमय आचरण करनेवाला तथा सब प्राणियोंका बन्धु रूप हो ।

(ख) योगचर्या

योगाभ्यास करनेवालोंको आहार-विहारके सम्बन्धमें विशेष नियमोंका पालन करना आवश्यक है । बहुत-से लोग योगाभ्यास करते हैं परन्तु उसका कोई अच्छा फल नहीं होता, इसका कारण यही है कि योगाभ्यासके प्राथमिक नियमोंके पालनमें बहुधा उपेक्षा की जाती है । इसीलिये यहाँ योगचर्याके कुछ नियम लिखे जाते हैं—

१—अधिक राततक जागना उचित नहीं ।।

२—अनावश्यक कार्यमें और अनावश्यक चिन्तनमें अधिक समयतक लगे रहना नहीं चाहिये ।

३—ब्रह्मचर्यव्रतका पालन अर्थात् शुक्र-धारणके लिये विशेष सचेष्ट रहना चाहिये ।

४—आहार, वस्त्र, साधन-भजन और रहनेके स्थानको खूब शुद्ध और साफ रखना चाहिये ।

५—भोजन ऐसे हिसाबसे करना चाहिये, जिससे पेटमें वायु एकत्र न हो सके । भूखके समय पेटका तीन भाग अन्न-जलसे भरकर चौथा भाग वायुके सञ्चालनके लिये खाली रखना चाहिये । रातका भोजन बहुत कम होना आवश्यक है । पेटको गरम करे ऐसे साग-तरकारी और मसाले नहीं खाने चाहिये । लाल मिर्च, गरम मसाले और गुरुपाक* (भारी) चीजोंको बिल्कुल

ही नहीं खाना उचित है । दही खाना अच्छा नहीं । बीच-बीचमें छछ खाया जा सकती है । कच्चे मूँगकी दाल, पपीता, तरौई, करेला, मिण्डी आदि चीजोंको सजाकर मामूली मसाला डालकर खाना अच्छा है । आलू, गोभी कम खाना ही उत्तम है । मत्स्य, मांस बिल्कुल नहीं खाना चाहिये ।

६-कोठा साफ रखना आवश्यक है, जिनको कब्ज रहता हो, उन्हें महीनेके शेषमें एक बार हरेंका जुलाब ले लेना चाहिये ।

७-माया ठण्डा रहे और शरीरमें कफ न पंदा हो, इस ओर विशेष ध्यान रखना उचित है ।

८-अधिक नींद और आलस्यको न आने दें ।

९-रात्रिके शेष पहरमें जाग जाय ।

१०-पूरे मनसे सर्व प्रकारके नियमोंका पालन करनेकी चेष्टा करे ।



प्रातःस्मरणीयस्तोत्रम्

ग्रहा

मुरारिखिपुरान्तकारी

भानुः शशो भूमिसुतो बुधश्च ।

गुरुश्च

शुकः शनिराहुकेतवः

कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम् ॥ १ ॥

लोकेश

चैतन्यमयाधिदेव !

श्रीकान्त ! विष्णो ! भवदादयैव ।

प्रातः

समुत्थाय तव प्रियार्थं

संसारयात्रामनुवर्त्तयिष्ये ॥ २ ॥

जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्ति-

जानाम्यधर्मं न च मे निवृत्तिः ।

त्वया हृषीकेश ! हृदि स्थितेन

यथा नियुक्तोऽसि तथा करोमि ॥ ३ ॥

अहं देवो न चान्योऽसि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।

सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तस्वभाववान् ॥ ४ ॥

प्रभाते यः सरेर्जित्यं दुर्गा दुर्गाक्षरद्वयम् ।

आपदस्तस्य नश्यन्ति तमः सूर्योदये यथा ॥ ५ ॥

पुण्यश्लोको नलो राजा पुण्यश्लोको युधिष्ठिरः ।

पुण्यश्लोका च वैदेही पुण्यश्लोको जनार्दनः ॥ ६ ॥

कर्कोटकस्य नागस्य दमयन्त्या नलस्य च ।
 ऋतुपर्णस्य राजर्षेः कीर्त्तनं कलिनाशनम् ॥ ७ ॥
 मन्त्रः सत्यं पूजा सत्यं सत्यं देवो निरञ्जनः ।
 गुरोर्वाप्यं सदा सत्यं सत्यमेव परं पदम् ॥ ८ ॥
 प्रातःप्रभृतिसायान्तं सायाह्नात्प्रातरन्ततः ।
 यत्करोमि जगन्मातस्तदेव तव पूजनम् ॥ ९ ॥

गुरुध्यानम्

ध्यायेन्निष्ठरसि शुक्लान्त्रे द्विनेत्रं द्विभुजं गुरुम् ।
 श्वेताम्बरपरोधानं श्वेतमालानुलेपनम् ॥ १ ॥
 धरामयकरं शान्तं करुणामयविग्रहम् ।
 यामेनोत्पलधारिण्या शफस्यालिङ्गितविग्रहम् ॥ २ ॥
 स्नेहाननं सुप्रसन्नं साधकाभीष्टदायकम् ॥
 हृद्यम्बुजे कर्षिकामप्यसंशं
 सिंहासने संस्थितं दिव्यमूर्तिम् ।
 ध्यायेद्गुरुं चन्द्रकलावतंसं
 सच्चिन्मसुखाभीष्टवरप्रदानम् ॥ ३ ॥

प्रणाममन्त्रौ

मङ्गलानतिमिरान्वस्य धानाञ्जनशलाकया ।
 चक्षुर्वन्मोलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ १ ॥
 अक्षण्डमण्डल्यकारं ध्यातं येन चराचरम् ।
 तत्सदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २ ॥

गुरुस्तोत्रम्

संसारवृक्षमारुढाः पतन्ति नरकार्णवे ।
 येनोद्धृतमिदं विश्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ १ ॥
 गुरुर्यक्षा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
 गुरुरेव परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २ ॥
 सर्वश्रुतिशिरोरत्नधिराजितपद्माम्बुजम् ।
 येदान्ताम्बुजसूर्याय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ३ ॥
 चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतं निरञ्जनम् ।
 विन्दुनादकलार्तीतं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ४ ॥
 ध्यानशक्तिसमारुढं तत्त्वमालाविभूषितम् ।
 भुक्तिमुक्तिप्रदातारं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ५ ॥
 न गुरोरधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः ।
 तत्त्वज्ञानात्परं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ६ ॥
 मन्त्राद्यः श्रौतगद्याद्यो मदगुरुः श्रीजगद्गुरुः ।
 मदात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ७ ॥
 मत्प्राणः श्रीगुरोः प्राणः महेशो गुरुमन्दिरम् ।
 पूर्णमन्तर्बहिर्न तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ८ ॥
 गुरुरादिरनादिश्च गुरुः परमदैवतम् ।
 गुरोः परतरं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ९ ॥
 ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।
 मन्त्रमूलं गुरोर्वान्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥ १० ॥
 चन्द्रेऽहं सच्चिदानन्दं मेदातीतं जगद्गुरुम् ।
 नित्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं सर्वसंस्थितम् ॥ ११ ॥

ककौटकस्य नागस्य दमयन्त्या नलस्य च ।
 ऋतुपर्णस्य राजर्षेः कीर्त्तनं कलिनाशनम् ॥ ७ ॥
 मन्त्रः सत्यं पूजा सत्यं सत्यं देवो निरञ्जनः ।
 गुरोर्वाक्यं सदा सत्यं सत्यमेव परं पदम् ॥ ८ ॥
 प्रातःप्रभृतिसायान्तं सायाह्वात्प्रातरन्ततः ।
 यत्करोमि जगन्मातस्तदेव तव पूजनम् ॥ ९ ॥

गुरुध्यानम्

ध्यायेन्छिरसि शुक्लाब्जे द्विनेत्रं द्विभुजं गुरुम् ।
 श्वेताम्बरपरीधानं श्वेतमालानुलेपनम् ॥ १ ॥
 पराभयकरं शान्तं करुणामयविग्रहम् ।
 वामेनोत्पलधारिण्या शफ्यालिङ्गितविग्रहम् ॥ २ ॥
 स्मेराननं सुप्रसन्नं साधकाभीष्टदायकम् ॥
 हृद्यभ्युजे कर्णिकामण्यसंख्यं
 सिंहासने संस्थितं दिव्यमूर्त्तिम् ।
 ध्यायेद्गुरुं चन्द्रकलावर्तसं
 सञ्चितसुखाभीष्टवरप्रदानम् ॥ ३ ॥

प्रणाममन्त्रौ

भगवन्तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
 चतुर्भुजमालितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ १ ॥
 भयण्डमण्डलकारं व्यासं येन चपचरम् ।
 तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २ ॥

गुरुस्तोत्रम्

संसारवृक्षमारूढाः पतन्ति नरकार्णवे ।
 येनोद्धृतमिदं विश्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ १ ॥
 गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
 गुरुरेव परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ २ ॥
 सर्वश्रुतिशिरोरत्नविराजितपदाम्बुजम् ।
 वेदान्ताम्बुजसूर्याय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ३ ॥
 चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमार्तीतं निरञ्जनम् ।
 विन्दुनादकलातीतं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ४ ॥
 ध्यानशक्तिसमारूढं तत्त्वमालाविभूषितम् ।
 भुक्तिमुक्तिप्रदातारं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ५ ॥
 न गुरोरधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः ।
 तत्त्वज्ञानात्परं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ६ ॥
 मन्त्राद्यः श्रीजगन्नाथो मद्गुरुः श्रीजगद्गुरुः ।
 मदात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ७ ॥
 मत्प्राणः श्रीगुरोः प्राणः महेशो गुरुमन्दिरम् ।
 पूर्णमन्तर्वहियेन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ८ ॥
 गुरुरादिरनादिश्च गुरुः परमदैवतम् ।
 गुरोः परतरं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥ ९ ॥
 ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।
 मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥ १० ॥
 वन्देऽहं सच्चिदानन्दं भेदातीतं जगद्गुरुम् ।
 नित्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं सर्वसंस्थितम् ॥ ११ ॥

दिनचर्या

परात्परतरं ध्येयं नित्यमानन्दकारकम् ।
 हृदयाकाशमध्यस्थं शुद्धस्फटिकसधिभम् ॥ १२ ॥
 नित्यं शुद्धं निरामासं निर्विकारं निरञ्जनम् ।
 नित्यधोदं चिदानन्दं गुरुब्रह्म नमाम्यहम् ॥ १३ ॥
 यावदायुस्त्वयो यन्था वेदान्तो गुरुरीश्वरः ।
 मनसा कर्मणा वाचा श्रुतेरेयेष निश्चयः ॥ १४ ॥
 भाषाद्वैतं सदा कुर्यात् क्रियाद्वैतं न कर्हिचित् ।
 अद्वैतं त्रिषु लोकेषु नाद्वैतं गुरुणा सह ॥ १५ ॥

जबतक जीवित रहें तबतक वेदान्त, गुरु और ईश्वर इन तीनोंको सदा परम पूजनीय समझे और मन, वचन, कर्मसे इन तीनोंकी वन्दना करता रहे । भावमें सदा अद्वैतको माने परन्तु क्रियामे अद्वैतभाव न रखे । तीनों लोकोंमें अद्वैत (परमात्मा) का भाव करे परन्तु गुरुमें अद्वैतभाव नहीं करे ।

श्रीशङ्कराचार्यकृतगुर्वष्टकम्

शरीरं सुरुपं तथा वा कलत्रं
 यशश्चाद्य धित्रं धनं मेघतुल्यम् ।
 गुरोरङ्घ्रिपद्मे मनश्चेन्न लग्नं
 ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ १ ॥
 कलत्रं धनं पुत्रपोयादिसर्वं
 गृहं चान्धयाः सर्वमेतद्धि जातम् ।
 गुरोरङ्घ्रिपद्मे मनश्चेन्न लग्नं
 ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ २ ॥

पङ्कजादिवेदा मुखे शास्त्रविद्या

कवित्वादि गद्यं सुपद्यं करोति ।

गुरोरङ्घ्रियुग्मे मनश्चेन्न लग्नं

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ ३ ॥

विदेशेषु मान्यः स्वदेशेषु धन्यः

सदाचारवृत्तेषु मत्तो न चान्यः ।

गुरोरङ्घ्रिपद्मे मनश्चेन्न लग्नं

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ ४ ॥

सभामण्डले भूपभूपालवृन्दैः

सदा सेवितं यस्य पादारविन्दम् ।

गुरोरङ्घ्रियुग्मे मनश्चेन्न लग्नं

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ ५ ॥

यशो मे गतं दिशु दानप्रतापात्

जगद्वस्तु सर्वं करे यत्प्रसादात् ।

गुरोरङ्घ्रियुग्मे मनश्चेन्न लग्नं

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ ६ ॥

न भोगे न योगे न धा वाजिराज्ये

न कान्तासुखे नैव धित्तेषु चित्तम् ।

गुरोरङ्घ्रियुग्मे मनश्चेन्न लग्नं

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ ७ ॥

अरण्ये न वा स्वस्य गेहे न कार्ये

न देहे मनो वर्त्तते मेऽत्यन्तैः ।

गुरोरङ्घ्रियुग्मे मनश्चेन्न लग्नं

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ ८ ॥

अनर्घ्याणि रत्नानि मुक्तानि सम्यक्

समालङ्किता कामिनी यामिनीषु ।

गुरोरङ्घ्रिपद्मे मनश्चेन्न लग्नं

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥ ९ ॥

गुरोरष्टकं यः पठेत्पुण्यवेत्ती

यतिभूषतिर्ब्रह्मचारी च गेही ।

लभेद्वाञ्छितार्थं पदं ब्रह्मसंज्ञं

गुरोरुक्तवाक्ये मनो यस्य लग्नम् ॥ १० ॥



गणेशध्यानम्

ॐ सर्वे स्थूलतनुं गजेन्द्रवदनं लम्बोदरं सुन्दरं
 प्रस्यन्दन्मदगन्धलुब्धमधुपव्यालोलगण्डस्थलम् ।
 दन्ताघातविदारितारिरुधिरैः सिन्दूरशोभाकरं
 पद्मे शैलसुतासुतं गणपतिं सिद्धिप्रदं कामदम् ॥

प्रणामः

देवेन्द्रमौलिमन्दारमकरन्दकणारुणाः ।
 धिक्चं हरन्तु हेरम्बचरणाम्बुजरेणवः ॥ १ ॥

गणेशप्रातःस्मरणस्तोत्रम्

प्रातः स्मरामि गणनाथमनाथबन्धुं
 सिन्दूरपूरपरिपूरितगण्डयुग्मम् ।
 उड्ण्डविघ्नपरिखण्डनचण्डदण्ड-
 माखण्डलादिसुरनायकवृन्दधन्यम् ॥ १ ॥
 प्रातर्नमामि चतुराननवन्द्यमान-
 मिच्छानुफूलमखिलं च धरं इवानम् ।
 तं तुन्दिलं द्विरस्रनाधिपयज्ञसूत्रं
 पुत्रं विलासचतुरं शिवयोः शिवाय ॥ २ ॥
 प्रातर्भजाम्यभयदं खलु भक्तशोक-
 दावानलं गणविभुं चरकुञ्जरास्यम् ।
 भक्षणकाननविनाशनद्वयवाह-
 मुत्साहवर्धनमहं सुतमीश्वरस्य ॥ ३ ॥

सूर्यध्यानम्

ॐ रक्ताम्बुजासनमशेषगुणैकसिन्धुं
 भालुं समस्तजगतामधिपं भजामि ।
 पद्मद्वयाभयवरं दधत्तं कराब्जै-
 र्माणिक्यमोलिमरुणाङ्गरुचिं त्रिनेत्रम् ॥ १ ॥

प्रणामः

जपाकुसुमसंकाशं काश्यपेयं महाद्युतिम् ।
 भ्रान्तारिं सर्वपापघ्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम् ॥

आदित्यस्तोत्रम्

नमः सवित्रे जगदेकरुच्युये
 जगत्प्रसूतिस्थितिनाशहंतये ।
 त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे
 विरिञ्चिनारायणशङ्करात्मने ॥ १ ॥
 यस्योदयेनैव जगत्प्रबुध्यते
 प्रवर्तते चापिलकर्मसिद्धये ।
 ब्रह्मेन्द्रनारायणरुद्रवन्दितः

स नः सदा यच्छतु मङ्गलं रविः ॥ २ ॥
 नमोऽस्तु सूर्याय सहस्ररश्मये
 सहस्रशास्त्रान्वितसम्भवात्मने ।
 सहस्रयोगोद्भूतभायमाग्निने
 सहस्रसंख्यायुगधारिणे नमः ॥ ३ ॥

यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालं
रत्नप्रभं तीव्रमनादिरूपम् ।

दाग्निद्वयदुःखक्षयकारणञ्च

पुनातु मां तत्सचितुर्वरेण्यम् ॥ ३ ॥

यन्मण्डलं देवगणेः सुपूजितं
विप्रैः स्तुतं भावनमुक्तिकोविदम् ।

तं देवदेवं प्रणमामि सूर्य

पुनातु मां तत्सचितुर्वरेण्यम् ॥ ५ ॥

यन्मण्डलं ज्ञानधनं त्वगम्यं

त्रैलोक्यपूज्यं त्रिगुणात्मरूपम् ।

समस्ततेजोमयदिव्यरूपं

पुनातु मां तत्सचितुर्वरेण्यम् ॥ ६ ॥

यन्मण्डलं गूढमतिप्ररोधं

धर्मस्य वृद्धिं कुरुते जनानाम् ।

यत्सर्वपापक्षयकारणञ्च

पुनातु मां तत्सचितुर्वरेण्यम् ॥ ७ ॥

यन्मण्डलं व्याधिविनाशदक्षं

यदग्न्यजुःसामसु सम्प्रगीतम् ।

प्रकाशितं येन च भूर्भुवः स्वः

पुनातु मां तत्सचितुर्वरेण्यम् ॥ ८ ॥

यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति

गायन्ति यन्धारणसिद्धसद्भाः ।

यद्योगिनो योगजुषां च सद्वाः

पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥ ९ ॥

यन्मण्डलं सर्वजनेषु पूजितं

ज्योतिश्च कुर्यादिह मर्त्यलोके ।

यत्कालकालादिमनादिरूपं

पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥ १० ॥

यन्मण्डलं विष्णुचतुर्मुखाय्यं

यदक्षरं पापहरं जनानाम् ।

यत्कालकल्पक्षयकारणञ्च

पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥ ११ ॥

यन्मण्डलं विश्वसृजां प्रसिद्ध-

मुत्पत्तिरक्षाप्रलयप्रगल्भम् ।

यस्त्रिजगत्संहरतेऽखिलञ्च

पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥ १२ ॥

यन्मण्डलं सद्यगतस्य विष्णो-

रात्मा परं धाम विशुद्धतरुणम् ।

सूक्ष्मान्तरेयोंगपथानुगम्यं

पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥ १३ ॥

यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति

गायन्ति यच्चारणसिद्धसद्वाः ।

यन्मण्डलं वेदविदः सरन्ति

पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥ १४ ॥

यन्मण्डलं वेदविदोपगीतं
 ययोगिनां योगपथानुगम्यम् ।
 तत्सर्ववेदं प्रणमामि सूर्यं
 पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥१५॥
 ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती
 नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ।
 केयूरवान् कनककुण्डलघान् किरीटी
 हारी हिरण्मयवपुर्धृतशङ्खचक्रः ॥१६॥
 सशङ्खचक्रं रधिमण्डले स्थितं
 कुशेशयाक्रान्तमनन्तमञ्जुतम् ।
 भजामि युद्धपा तपनीयमूर्त्तिं
 सुरोत्तमं चित्रविभूषणोज्ज्वलम् ॥१७॥



श्रीविष्णुध्यानम्

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती

नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ।

केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी

हारी हिरण्मयधनुर्धृतशङ्खचक्रः ॥ १ ॥

प्रणामः

नमो ब्रह्मण्यदेनाय गोब्राह्मणहिताय च ।

अगहिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥ १ ॥

द्वादशाक्षरस्तोत्रम्

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ओम् इति ज्ञानमात्रेण रागाजीर्णेन निर्जितः ।

कालनिद्रां प्रपन्नोऽस्मि त्राहि मां मधुसूदन ॥ १ ॥

न गतिविद्यते नाथ त्वमेव शरणं प्रभो ।

पापपट्टे निमग्नोऽस्मि त्राहि मां मधुसूदन ॥ २ ॥

मोहितो मोहजालेन पुण्यवारादिभिर्धनैः ।

तृणया पीड्यमानोऽस्मि त्राहि मां मधुसूदन ॥ ३ ॥

भक्तिहीनं च दीनं च दुःखशोकातुरं प्रभो ।

अनाश्रयमनाथञ्च त्राहि मां मधुसूदन ॥ ४ ॥

गतागतेन भ्रान्तोऽस्मि दीर्घसंसारवर्त्मसु ।

येन भूयो न गच्छामि त्राहि मां मधुसूदन ॥ ५ ॥

बह्व्यो हि मया दृष्टा योनिद्वाराः पृथक् पृथक् ।
 गर्भवासे महद्दुःखं त्राहि मां मधुसूदन ॥ ६ ॥
 तेन देव प्रपन्नोऽस्मि चिन्तयामि पुनः पुनः ।
 जगत्संसारमोक्षाय त्राहि मां मधुसूदन ॥ ७ ॥
 वाचा यद्य प्रतिज्ञातं कर्मणा न कृतं मया ।
 सोऽहं कर्मदुराचारस्त्राहि मां मधुसूदन ॥ ८ ॥
 सुकृतं न कृतं किञ्चिद्दुष्कृतं च कृतं मया ।
 संसारार्णवमग्नोऽस्मि त्राहि मां मधुसूदन ॥ ९ ॥
 देहान्तरसहस्राणामन्योन्यं भ्रमितं मया ।
 येन भूयो न गच्छामि त्राहि मां मधुसूदन ॥ १० ॥
 वासुदेवं प्रपन्नोऽस्मि प्रणमामि पुनः पुनः ।
 जयमरणभीतोऽस्मि त्राहि मां मधुसूदन ॥ ११ ॥
 यत्र यत्रैव जातोऽस्मि स्त्रीषु वा पुरुषेषु च ।
 तत्र तत्राचला भक्तित्वाहि मां मधुसूदन ॥ १२ ॥

इति श्रीशुकदेवरचितं श्रीविष्णोर्द्वादशाक्षरस्तोत्रम्



श्रीकृष्णध्यानम्

फुल्लेन्दीवरकान्तिमिन्दुवदनं यर्हायतंसप्रियं
 ध्रुवत्साङ्गमुदारकौस्तुभधरं पीताम्बरं सुन्दरम् ।
 गोपीनां नयनोत्पलार्चिततर्जुं गोगोपसङ्घावृतं
 गोविन्दं कलवेणुघादनपरं दिव्याङ्गभूषं भजे ॥ १ ॥

श्रीगोपालध्यानम्

पञ्चधर्ममतिदृढसमङ्गने धावमानमतिचञ्चलेक्षणम् ।
 किङ्किणीवलयहारनूपुरै रञ्जितं नमस्त गोपबालकम् ॥ १ ॥

प्रणामः

नीलोत्पलदलदयामं यशोदानन्दनन्दनम् ।
 गोपिकानयनानन्दं गोपालं प्रणमाम्यहम् ॥ १ ॥

श्रीराधिकाध्यानम्

ममलकमलकान्तिं नीलवस्त्रां सुकेशीं
 शशधरसमवपत्रां खञ्जनाक्षीमनोदाम् ।
 स्तनयुगगतमुक्तादामदीप्तां किशोरीं
 व्रजपतिसुतकान्तां राधिकामाश्रयेऽहम् ॥ १ ॥

प्रणामः

नदीनां ह्रमर्गाराङ्गी पूर्णानन्दधर्त्री सतीम् ।
 वृषमानुसुतां देवीं वन्दे राधां जगत्प्रसूम् ॥ १ ॥

श्रीकृष्णस्तोत्रम्

वन्दे नवधनश्यामं पीतकौशेयवाससम् ।
 सानन्दं सुन्दरं शुद्धं धीरुष्णं प्रकृतः परम् ॥ १ ॥

नवीननीरदश्यामं नीलेन्दीवरलोचनम् ।

वल्लर्घानन्दनं वन्दे कृष्णं गोपालरूपिणम् ॥ २ ॥

कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने ।

प्रणतक्लेशनाशाय गोविन्दाय नमो नमः ॥ ३ ॥

वासुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् ।

देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् ॥ ४ ॥

मूर्कं करोति वाचालं पङ्कं लङ्घयते गिरिम् ।

यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाधवम् ॥ ५ ॥

नमस्ते वासुदेवाय नमः सङ्कर्षणाय च ।

प्रद्युम्नायानिरुद्धाय तुभ्यं भगवते नमः ॥ ६ ॥

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव यन्धुश्च सखा त्वमेव ।

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देवदेव ॥ ७ ॥

यज्ञेशाच्युत गोविन्द माधवानन्त केशव ।

कृष्ण पिप्प्लो हृषीकेश वासुदेव नमोऽस्तु ते ॥ ८ ॥

नमः कृष्णाय देवाय प्रह्लाणेऽनन्तमूर्त्तये ।

योगेश्वराय योगाय त्वामहं शरणं गतः ॥ ९ ॥

कृष्णाय वासुदेवाय देवकीनन्दनाय च ।

नन्दगोपिकुमाराय गोविन्दाय नमो नमः ॥ १० ॥

नमः परमकल्याण नमस्ते विद्वद्भावन ।

वासुदेवाय शान्ताय यदूनां पतये नमः ॥ ११ ॥

कृष्ण कृष्ण कृष्णो त्वमगतीनां गतिर्भव ।

संसारार्णवमग्नानां प्रसीद पुरुषोत्तम ॥ १२ ॥

नाथ योनिसहस्रेषु येषु येषु व्रजाम्यहम् ।
 तेषु तेष्वचला भक्तिरप्युतास्तु सदा त्ययि ॥ १३ ॥
 या प्रीतिरविवेकानां विषयेष्वनपायिनी ।
 त्वामनुसरतः सा मे हृदयाग्नापसर्पतु ॥ १४ ॥
 जयति जयति देवो देवकीनन्दनोऽयं

जयति जयति कृष्णो वृष्णिवंशप्रदीपः ।

जयति जयति मेघश्यामलः कोमलाङ्गो

जयति जयति पृथ्वीभारनाशो मुकुन्दः ॥ १५ ॥

कृष्ण त्वदीयपदपङ्कजपल्लवान्ते अद्यैव मे विशन्तु मानसराजहंसः ।
 प्राणप्रयाणसमये कफथातपित्तैः कण्ठाधरोधनविधौ स्मरणंकुतस्ते॥
 नमामि नारायणपादपङ्कजं करोमि नारायणपूजनं सदा ।
 वदामि नारायणनाम निर्मलं स्मरामि नारायणतत्त्वमव्ययम् ॥

किं तस्य षड्भुभिर्मन्त्रैर्भक्तिर्यस्य जनार्दन ।

नमो नारायणायेति मन्त्रः सर्वार्थसाधकः ॥ १६ ॥

हे जिह्वे रससारश्रे सर्वदा मधुरप्रिये ।

नारायणाख्यं पीयूषं पिव जिह्वे निरन्तरम् ॥ १७ ॥

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं भुजमुत्थाप्य चोच्यते ।

न वेदाश्च परं शास्त्रं न देवः केशवात्परः ॥ २० ॥

आलोच्य सर्वशास्त्राणि विचार्यैवं पुनः पुनः ।

इदमेकं सुनिष्पन्नं ध्येयो नारायणः सदा ॥ २१ ॥

शरीरञ्च नवच्छिद्रं व्याधिग्रस्तं निरन्तरम् ।

भौरथं जाद्वधीतोयं वैद्यो नारायणो हरिः ॥ २२ ॥

यस्य हस्ते गदाचक्रं गरुडो यस्य वाहनम् ।

शङ्खः करतले यस्य स मे विष्णुः प्रसीदतु ॥२३॥

अप्रमेय हरे विष्णो रुष्ण दामोदराच्युत ।

गोविन्दानन्त सर्वेश वासुदेव नमोऽस्तु ते ॥२४॥

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैश्च बुद्ध्यात्मना धानुस्तः स्वभावात् ।

करोमि यद्यस्सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पये तत् ॥२५॥

भवजलधिगतानां द्वन्द्ववाताहतानां

सुतदुहितृकलत्रप्राणभारावृतानाम् ।

विषमविषयतोयं मज्जतामप्लवानां

भवतु शरणमेको विष्णुपोतो नराणाम् ॥२६॥

मुकुन्द मूर्ध्ना प्रणिपत्य याचे

भवन्तमेकान्तमिदन्तमर्थम् ।

अधिस्मृतिस्त्वच्चरणारविन्दे

भवे भवे मेऽस्तु तव प्रसादात् ॥२७॥

नास्या धर्मे न वतुनिचये नैव कामोपभोगे

यद्भाष्यं तद्भवतु भगवन् पूर्वकर्मतिरूपम् ।

एतत्प्रार्थ्यं मम बहुमतं जन्मजन्मान्तरेऽपि

त्वत्पादाम्भोरुहयुगगता निश्चला भक्तिरस्तु ॥२८॥

चन्द्रे मुकुन्दमरविन्ददलायताक्षं

कुन्देन्दुशङ्खदशनं शिशुगोपपेशम् ।

इन्द्रादिवेधगणधन्वितपादपोठं

वृन्दावनालयमहं चसुवेवसूनुम् ॥२९॥



श्रीरामध्यानम्

वैदेहीसहितं सुरद्रुमतले हैमे महामण्डपे
मध्ये पुष्पकृतासने मणिमये वीरासने संस्थितम् ।
अग्रे वाचयति प्रभञ्जनसुते तत्त्वं मुनीन्द्रैः परं
व्याख्यातं भरतादिभिः परिवृतं रामं भजे श्यामलम् ॥१॥
रामं रत्नकिरीटकुण्डलयुतं केयूरहारान्वितं
सीतालङ्कृतवामभागममलं सिंहासनस्थं विभुम् ।
सुप्रीवादिहरीश्वरैः सुरगणैः संसेव्यमानं सदा
विश्वामित्रपराशरादिमुनिभिः संस्तूयमानं प्रभुम् ॥२॥

प्रणामः

नीलाम्बुजदयामलकोमलाङ्गं सीतासमारोपितवामभागम् ।
पाणौ महासायकचारुबाणं नमामि रामं रघुवंशनाथम् ॥१॥

श्रीरामस्तुतिः

ध्येयं सदा परिभवन्नमभीष्टदोहं
तीर्थास्पदं शिवधिरश्विनृतं शरण्यम् ।
भुक्त्यार्त्तिहं प्रणतपालमवाध्विपोतं
वन्दे महापुरुष ते चरणारविन्दम् ॥१॥
त्यक्त्वा सुदुस्त्यजसुरेप्सितराज्यलक्ष्मीं
धर्मिष्ठ आर्यवचसा यदगादरण्यम् ।
मायानृगं दूयितयेप्सितमन्यभाषद्
वन्दे महापुरुष ते चरणारविन्दम् ॥२॥

यत्पादपङ्कजरजः श्रुतिमिर्विमृग्यं

यन्नाभिपङ्कजभवः कमलासनश्च ।

यन्नामसाररसिको भगवान् पुरारि-

स्तं रामचन्द्रमनिशं हृदि भावयामि ॥३॥

यस्यावतारचरितानि विरिञ्चिलोके

गायन्ति नारदमुक्ता भवपद्मजायाः ।

आनन्दजाश्रुपरिपिक्तकुचाग्रसीमा

वागीश्वरी च तमहं शरणं प्रपद्ये ॥४॥

सोऽयं परात्मा पुरुषः पुराण

एषः स्वयंज्योतिरनन्त आद्यः ।

मायातनुं लोकविमोहनीयां

धत्ते परानुग्रह एष रामः ॥५॥

अयं हि विश्वोद्भवसंयमाना-

मेरुः स्वमायागुणविन्वितो यः ।

विरिञ्चिविष्ण्वीश्वरनामभेदान्

धत्ते स्वतन्त्रः परिपूर्ण आत्मा ॥६॥

नमोऽस्तु ते राम तवाङ्घ्रिपङ्कजं

श्रिया धृतं वक्षसि लालितं प्रियात् ।

आक्रान्तमेकेन जगत्त्रयं पुरा

ध्ययं मुनीन्द्रेरभिमानवर्जितैः ॥७॥



श्रीशिवध्यानम्

ध्यायेन्नित्यं मद्देशं रजतगिरिनिभं चारुचन्द्रायतंसं
रत्नैः कल्पोज्ज्वलाङ्गं परशुमृगधराभीतिहस्तं प्रसन्नम् ।
पद्मासीनं समन्तात्स्तुतममरगणैर्व्याघ्रकृत्तिं घसानं
विद्ययायं विद्ययायं निसिलभयहरं पञ्चवक्त्रं त्रिनेत्रम् ॥१॥

प्रणामः

नमः शिवाय शान्ताय कारणत्रयहेतवे ।
निवेदयामि चात्मानं त्वं गतिः परमेश्वर ॥१॥
नमस्ये त्वां महादेव लोकानां गुरुमीश्वरम् ।
पुंतामपूर्णकामार्ता कामपूरमरिन्दमम् ॥२॥

वेदसारशिवस्तोत्रम्

पशूनां पतिं पापनाशं परेशं
गजेन्द्रस्य कृत्तिं घसानं वरेण्यम् ।
जटाजूटमध्यं स्फुरद्वाङ्मयारिं
महादेवमेकं स्मरामि स्मरारिम् ॥१॥
मद्देशं सुरेशं सुरारातिनाशं
विभुं विद्यनाथं विभूत्यङ्गभूषम् ।
विरूपाक्षमिन्द्रर्कवद्विनिर्गमं
सदानन्दमीडे प्रभुं पञ्चवक्त्रम् ॥२॥
गिरिशं गणेशं गळे नालयणं
गजेन्द्राधिरुढं गुणार्तविरूपम् ।

भवं भास्वरं भस्मना भूषिताङ्गं
भवानीकलत्रं भजे पञ्चवक्त्रम् ॥ ३ ॥

शिवाकान्त शम्भो शशङ्काद्धर्ममौले
महेशान शूलिन् जटाजूटधारिन् ।
रघुमेको जगद्व्यापको विश्वरूप
प्रसीद प्रसीद प्रभो पूर्णरूप ॥ ४ ॥

परात्मानमेकं जगद्बीजमाद्यं
निरीहं निराकारमोद्गारधेद्यम् ।
यतो जायते पात्यते येन विश्वं
तमीशं भजे लीयते यत्र विश्वम् ॥ ५ ॥

न भूमिर्न वापो न वह्निर्न वायु-
न चाकाशमास्ते न तन्द्रा न निद्रा ।
न ग्रीष्मो न शीतं न देशो न वेपो
न यस्यास्ति मूर्तिस्त्रिमूर्तिर्तर्मादे ॥ ६ ॥

अजं शाश्वतं कारणं कारणानां
शिवं केवलं भासकं भासकानाम् ।
तुरीयं तमम्पारमाद्यन्तहीनं
प्रपद्ये परं पावनं द्वैतहीनम् ॥ ७ ॥

नमस्ते नमस्ते विभो विश्वमूर्ते
नमस्ते नमस्ते चिदानन्दमूर्ते ।
नमस्ते नमस्ते तपोयोगगम्य
नमस्ते नमस्ते श्रुतिज्ञानगम्य ॥ ८ ॥

प्रभो शूलपाणे विभो विश्वनाथ
महादेव शम्भो महेश त्रिनेत्र ।
शिवाकान्त शान्त सरारे पुरारे
त्वदन्यो वरेण्यो न मान्यो न गण्यः ॥९॥
शम्भो महेश करुणामय शूलपाणे
गौरीपते पशुपते पशुपाशनाशिन् ।
काशीपते करुणया जगदेतदेकः
त्वं हंसि पासि विदधासि महेश्वरोऽसि ॥१०॥
एतौ जगद्भवति देव भव सरारे
त्वय्येव तिष्ठति जगन्मृड विश्वनाथ ।
एव्येव गच्छति लयं जगदेतदीश
लिङ्गात्मके हर चराचरविश्वरूपिन् ॥११॥

श्रीशिवाष्टकम्

प्रभुमीशमनीशमशेषगुणं गुणहीनमह्वीशगणाभरणम् ।
रणनिर्जितदुर्जयदैत्यपुरं प्रणमामि शिवं शिवरूपतमम् ॥१॥
गिरिराजसुतान्वितयामतनुं तनुनिन्वितराजितकोटिचिधुम् ।
विधिविष्णुशिरःस्थितपादयुगं प्रणमामि शिवं शिवकल्पतमम् ॥२॥
शशलान्वितराजितसन्मुकुटं कटिलम्बितसुन्दररुक्षिपटम् ।
सुरदैवलिनीकृतपूतजटं प्रणमामि शिवं शिवकल्पतमम् ॥३॥
नयनप्रयभूपितचारुमुखं मुखपद्मविराजितकोटिचिधुम् ।
विधुश्चण्डविमण्डितभालतटं प्रणमामि शिवं शिवकल्पतमम् ॥४॥
वृषराजनिर्कतनमादिगुरुं गरलाशनमाजिचिपाणधरम् ।
प्रमथाधिपसेवकरजनकं प्रणमामि शिवं शिवकल्पतमम् ॥५॥

मकरध्वजमत्तमतङ्गधरं करिचर्मसनागविवोधरुम् ।
 चरदाभयशूलविपाणधरं प्रणमामि शिवं शिवकल्पतरुम् ॥६॥
 जगदुद्भवपालननाशकरं त्रिदिवेशशिरोमणिघृष्णदम् ।
 प्रियमानवसाधुजनेकगतिं प्रणमामि शिवं शिवकल्पतरुम् ॥७॥
 न देयं पुष्पं सदा पापक्षिप्तैः पुनर्जन्मदुःखात्परिनाहि शम्भो ।
 भजतोऽपिलदुःखसमूहहरं प्रणमामि शिवं शिवकल्पतरुम् ॥८॥

श्रीशिवनाभावल्यष्टकम्

हे चन्द्रचूड मदनान्तक शूलपाणे
 स्थाणो गिरीश गिरिजेश महेश शम्भो ।
 भूतेश भीतभयसूदन मामनाथं
 संसारदुःखगहनाज्जगदीश रक्ष ॥ १ ॥
 हे पार्वतीहृदयबल्लभ चन्द्रमौले
 भूताधिप प्रमथनाथ गिरीशजाप ।
 हे वामदेव भव रुद्र पिनाकपाणे
 संसारदुःखगहनाज्जगदीश रक्ष ॥ २ ॥
 हे नीलकण्ठ धूपभक्ष्यज पञ्चषक्त्र
 लोकेश शेषबलय प्रमथेश शर्व ।
 हे धूर्जटे पशुपते गिरिजापते मां
 संसारदुःखगहनाज्जगदीश रक्ष ॥ ३ ॥
 हे विश्वनाथ शिव शङ्कर देवदेव
 गङ्गाधर प्रमथनायक नन्दिकेश ।

वाणेश्वरान्धकरिणो हर लोकनाथ
 संसारदुःखगहनाञ्जगदीश रक्ष ॥ ४ ॥
 वाराणसीपुरपते मणिकर्णिकेश
 चरेश दक्षमखकाल विमो गणेश ।
 सर्वज्ञ सर्वहृदयकनिधास नाथ
 संसारदुःखगहनाञ्जगदीश रक्ष ॥ ५ ॥
 श्रीमन्महेश्वर कृपामय हे दयालो
 हे व्योमकेश शितिकण्ठ गणाधिनाथ ।
 भस्माङ्गराग नृकपालकलापमाल
 संसारदुःखगहनाञ्जगदीश रक्ष ॥ ६ ॥
 कैलाशशैलविनिधास धृपाकपे हे
 मृत्युञ्जय त्रिनयन त्रिजगद्धिवास ।
 नारायणाप्रिय मदापह शक्तिनाथ
 संसारदुःखगहनाञ्जगदीश रक्ष ॥ ७ ॥
 विश्वेश विश्वभव नाशितविभ्यरूप
 विश्वात्मक त्रिभुवनैकगुणाधिवास ।
 हे विश्ववन्द्य करुणामय दीनवन्द्यो
 संसारदुःखगहनाञ्जगदीश रक्ष ॥ ८ ॥



श्रीजगद्धात्रीध्यानम्

ॐ सिंहस्कन्धसमारुढां नानालङ्कारभूषिताम् ।
 चतुर्भुजां महादेवीं नागयक्षोपवीतिनीम् ॥ १ ॥
 शङ्खचापसमायुक्तवामपाणिद्वयां तथा ।
 चक्रबाणसमायुक्तदक्षपाणिद्वयां तथा ॥ २ ॥
 रक्तवस्त्रपरोधानां बालार्कसदृशद्युतिम् ।
 नारदाद्यैर्मुनिगणैः सेवितां भवसुन्दरीम् ॥ ३ ॥
 त्रियल्लोचलयोपेतनाभिनालमृणालिनीम् ।
 ईषत्सहास्यवदनां काञ्चनाभां वरप्रदाम् ॥ ४ ॥
 नवयौवनसम्पन्नां पौनोन्नतपयोधराम् ।
 करुणामृतवर्षिण्या पद्मयन्तीं साधकं दृशा ॥ ५ ॥
 रत्नद्वीपे महाद्वीपे सिंहासनसमन्विते ।
 प्रफुल्लकमलारूढां ध्यायेत्तां भवनेहिनीम् ॥ ६ ॥

प्रणामः

सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।
 शरण्ये इयम्यके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥ १ ॥

श्रीदुर्गाध्यानम्

जटाजूटसमायुक्तामर्धेन्दुकृतशेखराम् ।
 लोचनत्रयसंयुक्तां पूर्णेन्दुसदृशाननाम् ॥ १ ॥
 अतसीपुष्पवर्णाभां सुप्रतिष्ठां सुलोचनाम् ।
 नवयौवनसम्पन्नां सर्वाभरणभूषिताम् ॥ २ ॥

सुचारुदशनां तीक्ष्णां पीनोन्नतपयोधराम् ।
 त्रिभङ्गस्थानसंस्थानां महिपासुरमर्दिनीम् ॥ ३ ॥
 मृणालायतसंस्पर्शदशबाहुसमन्विताम् ।
 त्रिशूलं दक्षिणे ध्येयं खड्गं चक्रं क्रमाद्धः ॥ ४ ॥
 तीक्ष्णचापं तथा शक्तिं बाहुसङ्घेषु सङ्गतम् ।
 खेटकं पूर्णचापं च पाशमङ्कुशमूर्ध्वतः ॥ ५ ॥
 घण्टां वा परशुं वापि वामेऽधः प्रतियोजयेत् ।
 अधस्तान्महिषं तद्वद्विशिरस्कं प्रदर्शयेत् ॥ ६ ॥
 शिरश्छेदोद्भयं तद्वद् वानयं खड्गपाणिकम् ।
 हृदि शूलेन निर्भिन्नं निर्यदन्त्रयिभूपितम् ॥ ७ ॥
 रक्तारक्तीकृताङ्गञ्च रक्तविस्फुरितेक्षणम् ।
 वेष्टितं नागपाशेन भृकुटीभीषणाननम् ॥ ८ ॥
 सपाशवामहस्तेन धृतपाशञ्च दुर्गया ।
 वमनुचिरवक्त्रं च देव्याः सिंहं प्रदर्शयेत् ॥ ९ ॥
 देव्यास्तु दक्षिणं पादं समं सिंहोपरि स्थितम् ।
 किञ्चिदूर्ध्वं तथा वाममङ्गुष्ठं महिषोपरि ॥ १० ॥
 स्तूपमानं च सद्रूपममरैः सन्निवेशयेत् ।
 उग्रचण्डा प्रचण्डा च चण्डोग्रा चण्डनायिका ॥ ११ ॥
 चण्डा चण्डवती चैव चण्डरूपातिचण्डिका ।
 अष्टाभिः शक्तिभिस्ताभिः सततं परियेष्टिताम् ।
 चिन्तयेज्जगतां धार्त्र्यं धर्मकामार्थमोक्षदाम् ॥ १२ ॥

श्रीकालीभ्यानम्

करालवदनां घोरां मुक्तकेशीं चतुर्भुजाम् ।
 कालिकां दक्षिणां दिव्यां मुण्डमालाविभूषिताम् ॥ १ ॥
 सद्यश्छिद्यशिरःखड्गवामाधोर्ध्वकराम्भुजाम् ।
 अभयं धरदञ्चैव दक्षिणोर्ध्वाधःपाणिकाम् ॥ २ ॥
 महामेघप्रभां श्यामां तथा खैय दिगम्यराम् ।
 कण्ठावसक्तमुण्डालीं गलद्गुधिरवर्चिताम् ॥ ३ ॥
 कर्णावतंसतानीतशचयुग्मभयानकाम् ।
 घोरदंष्ट्रां करालास्यां पीनोन्नतपयोधराम् ॥ ४ ॥
 शवानां करसङ्घातेः कृतकाञ्चीं हसन्मुष्मीम् ।
 सुषुप्तद्वयगलद्रक्तधारायिस्फुरिताननाम् ॥ ५ ॥
 घोररावां महारीर्क्षीं इमशानालयवासिनीम् ।
 घालाकर्मण्डलाकारल्लोन्नतश्रितयान्विताम् ॥ ६ ॥
 दन्तुरां दक्षिणव्यापिलम्बमानकचोच्छ्वयाम् ।
 शयरूपमहादेवहृदयोपरिसंस्थिताम् ॥ ७ ॥
 शिवाभिर्घोररावाभिश्चतुर्दिशु समन्विताम् ।
 महाकालेन च समं विपरीतरत्नातुराम् ॥ ८ ॥
 सुखप्रसन्नवदनां स्मेराननसरोरुहाम् ।
 एवं सञ्चिन्तयेत्कालीं धर्मकामसमृद्धिदाम् ॥ ९ ॥

श्रीअन्नपूर्णध्यानम्

रक्तां विचित्रवसनां नवचन्द्रभूषा-
मन्नप्रदाननिरतां स्तनभारनघ्राम् ।
सृत्यन्तमिन्दुशकलामरणं विलोक्य
दृष्ट्वा भजे भगवतीं भयदुग्धहन्त्रीम् ॥ १ ॥

प्रणामः

अन्नपूर्णं नमस्तुभ्यं नमस्ते जगदम्बिके ।
त्यच्चाद्यचरणे भक्तिं देहि दीनदयामयि ॥ १ ॥

भवान्यष्टकम्

न तातो न माता न बन्धुर्न दाता
न पुत्रो न पुत्री न भृत्यो न भर्ता ।
न जाया न विद्या न वृत्तिर्ममैव
गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ १ ॥

भवाभावपारे महादुःखभीयः
पपात प्रकामी प्रलोभी प्रमत्तः ।
कुसंसारपाशप्रयद्धः सदाहं
गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ २ ॥

न जानामि दानं न च ध्यानयोगं
न जानामि तन्त्रं न च स्तोत्रमन्त्रम् ।
न जानामि पूजां न च न्यासयोगं
गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ ३ ॥

न जानामि पुण्यं न जानामि तीर्थं

॥ जानामि मुक्तिं लयं वा कदाचित् ।

न जानामि भक्तिं प्रतं चापि मात-

गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ ४ ॥

कुफर्मा कुसङ्गो कुदुष्टिः कुदासः

कुलाचारहीनः कदाचारलीनः ।

कुदृष्टिः कुचाप्यप्रबद्धः सदाहं

गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ ५ ॥

प्रजेशं रमेशं महेशं सुरेशं

दिनंशं निशीथेभ्यरं वा कदाचित् ।

न जानामि चान्यं सदाहं शरण्यं

गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ ६ ॥

विवादे विग्रादे प्रमादे प्रवासे

जले चानले पर्यते शत्रुमथ्ये ।

भरण्ये शरण्ये सदा मां प्रपाहि

गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ ७ ॥

अनाथो दरिद्रो जरारोगयुक्तो

महाक्षीणदीनः सदा जाड्यवक्त्रः ।

धिपत्नौ प्रविष्टः प्रणष्टः सदाहं

गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि ॥ ८ ॥

दि० च० ११—

श्रीदुर्गाष्टकम्

नमस्ते शरण्ये शिवे सानुकम्पे

नमस्ते जगद्व्यापिके विश्वरूपे ।

नमस्ते जगद्वन्द्यपादारविन्दे

नमस्ते जगन्पालिनि प्राहि दुर्गे ॥ १ ॥

नमस्ते जगद्विन्मयमानस्वरूपे

नमस्ते महायोगिनि ध्यानरूपे ।

नमस्ते सदानन्दनन्दस्वरूपे

नमस्ते जगत्तारिणि प्राहि दुर्गे ॥ २ ॥

भनायस्य वीनस्य तृष्णातुरस्य

भयान्तम्य भीतम्य यद्धम्य जन्तोः ।

त्यमेका गतिर्देवि निस्तारदात्रि

नमस्ते जगत्तारिणि प्राहि दुर्गे ॥ ३ ॥

भरण्ये रणे दारुणे जम्भुमण्डे-

ऽनले व्यागरे प्रान्तरे राजगोद्रे ।

त्यमेका गतिर्देवि निस्तारदन्तु-

नमस्ते जगत्तारिणि प्राहि दुर्गे ॥ ४ ॥

भयारे महादुस्तरैऽत्यन्तघोरे

विषत्सागरे मज्जनां देहमाज्जाम् ।

त्वमेका गतिर्देवि निस्तारनौका
नमस्ते जगत्तारिणि त्राहि दुर्गे ॥ ५ ॥

नमश्चण्डिके चण्डदोर्दण्डलीला-
लसत्चण्डिताचण्डलाशेषभृते ।

त्वमेका गतिर्विघ्नसन्दोहहन्त्री
नमस्ते जगत्तारिणि त्राहि दुर्गे ॥ ६ ॥

त्वमेकाजिताराधिता सत्यादि-
न्यमेयाजिताक्रोधनाक्रोधनिष्ठा ।

इडा पिङ्गला त्वं सुषुम्ना च नाडी
नमस्ते जगत्तारिणि त्राहि दुर्गे ॥ ७ ॥

नमो देवि दुर्गे शिवे भीमनादे
सरस्यत्यरुन्धत्यमोघस्वरूपे ।

विभूतिः शची कालरात्रिः सती त्वं
नमस्ते जगत्तारिणि त्राहि दुर्गे ॥ ८ ॥

शरणमपि सुराणां सिद्धयित्याधराणां
मुनिदनुजनराणां व्याधिभिः पीडितानाम् ।

नृपतिगृहगतानां दस्युभिक्षासितानां
त्वमसि शरणमेका देवि दुर्गे प्रसीद ॥ ९ ॥

इदं स्तोत्रं मया प्रोक्तमापदुद्धारहेतुकम् ।
त्रिसन्ध्यमेकसन्ध्यं वा पठनादेव सकृदात् ।
मुच्यते नात्र सन्देहो भुवि स्वर्गे रसातले ॥ १० ॥

श्रीगिरिजादशकम्

मन्दारकल्पहरिचन्दनपारिजात-

मघ्ये शशाङ्कमणिमण्डितवेदिसंस्थे ।

अर्धेन्दुमौलिसुललाटपङ्कधनेत्रे

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे क्षुधिताय मह्यम् ॥ १ ॥

भालीकदम्बपरिशोभितपार्श्वभागे

शम्भायुगे मुकुलिताञ्जलयः स्तुपन्ति ।

देहि त्वदीयचरणौ जरणं प्रपद्ये

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे क्षुधिताय मह्यम् ॥ २ ॥

केयूरहारमणिकङ्कणकर्णपूर-

काञ्चीकलापमणिकान्तिलसद्दुफूले ।

दुग्धान्नपूर्णचरकाञ्चनदर्चिहस्ते

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे क्षुधिताय मह्यम् ॥ ३ ॥

सद्भक्तकल्पलतिके भुषनैरुपभूये

भूतेशहृत्कमलमश्रुकुचाश्रुभङ्गे ।

कारुण्यपूर्णनयने किमुपेक्षते मां

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे क्षुधिताय मह्यम् ॥ ४ ॥

शश्वत्किं शशिकलाभरणार्द्धदेहे

शम्भोरःस्थलनिकेतननित्यवासे ।

दारिद्र्यदुःखमयद्वारिणि सा त्वदन्या

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे क्षुधिताय मह्यम् ॥ ५ ॥

लीलावचांसि तव देहि श्रृगादिवेदाः

सृष्ट्यादिकर्मरचना नवदीयचेष्टा ।

रुत्तेजसा जगदिदं प्रतिभाति नित्यं

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे श्रुधिताय मह्यम् ॥ ६ ॥

वृन्दारवृन्दमुनिनारदकौशिकात्रि-

व्यासाम्बरोपकलशोद्भवकश्यपाद्याः ।

भक्त्या स्तुवन्ति निगमागममूक्तमन्त्रै-

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे श्रुधिताय मह्यम् ॥ ७ ॥

भक्त्य त्वदीयचरणाम्बुजसेषनेन

प्रह्लादयोऽप्यखिलजां श्रियमालभन्ते ।

तस्मादहं तव नतोऽस्मि पदारविन्दं

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे श्रुधिताय मह्यम् ॥ ८ ॥

सन्ध्याप्रये सकलभूसुरसेव्यमाने

स्वाहा स्वधासि पितृदेवगणार्तिहन्त्री ।

जायासुताः परिजनोऽतिथयोऽग्निकामाः

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे श्रुधिताय मह्यम् ॥ ९ ॥

एकात्ममूलनिलयस्य महेश्वरस्य

प्राणेश्वरि प्रणतभक्तजनान्य शीघ्रम् ।

कामाक्षि रक्षितजगत्त्रितयंऽग्नपूर्णं

भिक्षां प्रदेहि गिरिजे श्रुधिताय मह्यम् ॥ १० ॥

भक्त्या पठन्ति गिरिजादशकं प्रभस्ते

कामार्थिनो बहुधनान्नसमृद्धिकामाः ।

प्रीत्या महेश गतिता हिमशैलकन्या

तेभ्यो ददाति सततं मनसेप्सितानि ॥ ११ ॥



श्रीसरस्वतीध्यानम्

तरुणशकलमिन्दोर्विभ्रती शुभ्रकान्तिः

कुचभरनमिताङ्गी सन्निपण्णा सिताब्जे ।

निजकरकमलोद्यत्तेखनीपुस्तकध्रीः

सकलविभवसिद्धयै पातु वाग्देवता नः ॥ १ ॥

जो नूतन चन्द्रकला धारण किये हैं, श्वेतकान्तिसे सुशोभित हैं, स्तन-भारसे जिनका शरीर झुका हुआ है और जो श्वेत कमलपर विराजमान हैं तथा जिनके करकमलोंमें सुशोभित पुस्तक और लेखनीकी (अपूर्व) शोभा हो रही है, वह वाग्देवी सम्पूर्ण वैभवों-की सिद्धिके लिये हमारी रक्षा करें ।

पुष्पाञ्जलिमन्त्राः

या कुन्देन्दुतुषारहारधयला या श्वेतपद्मासना

या वीणावरदण्डमण्डितभुजा या शुभ्रयस्त्रायुता ।

या प्रह्लाद्युतशङ्करप्रभृतिभिर्देवैः सदा चन्द्रिता

सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजात्यापहा ॥ १ ॥

सा मे वसतु जिह्वायां वीणापुस्तकधारिणी ।

मुरारिवल्लभा देवी सर्वशुद्धा सरस्वती ॥ २ ॥

सरस्यति महामागे विद्ये कमललोचने ।

विश्वरूपे विद्यालाशि विद्यां देहि नमोऽस्तु ते ॥ ३ ॥

जो कुन्दकुसुम, चन्द्रमा और तुषारमालाओं समान श्वेतवर्ण और श्वेत कमलके आसनपर विराजमान हैं, जिनकी भुजाएँ वीणा-

के मनोहर दण्डसे विमूषित हैं और जो शुभ वखसे आवृत हैं तथा ब्रह्मा, विष्णु और महादेव आदि देवगण जिनकी सर्वदा वन्दना करते हैं, (जीवोंकी) सम्पूर्ण जड़ताको दूर करनेवाली वे भगवती सरस्वती मेरी रक्षा करें ।

यह बोंगापुस्तकधारिणी, सर्वज्ञशुभ्रा विष्णुप्रिया देवी सरस्वती सर्वदा मेरी जिह्वापर निवास करें ।

हे सरस्वति ! हे महाभाग ! हे विद्ये ! हे कमललोचने ! हे विश्वरूपे ! हे विशालाक्षि ! मैं आपको नमस्कार करता हूँ, आप मुझे विद्या प्रदान कीजिये ।

प्रणामः

सरस्वत्यै नमो नित्यं भद्रकाल्यै नमो नमः ।

वेदवेदान्तवेदाङ्गविद्यास्थानेभ्य एव नमः ॥ १ ॥

मैं सरस्वतीको सर्वदा प्रणाम करता हूँ, माता भद्रकाली-
को मेरा बारम्बार प्रणाम है, नया वेद, वेदान्त, वेदाङ्ग और
विद्यालयोंको भी मैं पुनः-पुनः प्रणाम करता हूँ ।

श्रीसरस्वतीस्तोत्रम्

श्वेतपद्मासना देवी श्वेतपुष्पोपशोभिता ।

श्वेताम्बरधरा नित्या श्वेतगन्धानुलेपना ॥ १ ॥

श्वेताक्षसूत्रहस्ता च श्वेतचन्दनचर्चिता ।

श्वेतवीणाधरा शुभ्रा श्वेतालङ्कारभूषिता ॥ २ ॥

वन्दिता सिद्धगन्धर्वैरर्चिता सुरदानवैः ।
 पूजिता मुनिभिः सर्वैर्ऋषिभिः स्तूयते सदा ॥ ३ ॥
 स्तोत्रेणानेन त्वां देवी जगद्धात्रीं सरस्वतीम् ।
 ये स्मरन्ति त्रिसन्ध्यायां सर्वा विद्यां लभन्ति ते ॥ ४ ॥
 ज्ञानं देहि स्मृतिं देहि विद्यां विद्याधिदेवते ।
 प्रतिष्ठां कवितां देहि शक्तिं शिष्यप्रबोधिनीम् ॥ ५ ॥
 ग्रन्थकर्तृत्वशक्तिं च सच्छिष्यं सत्प्रतिष्ठितम् ।
 प्रतिभां सत्सभायां च विचारक्षमतां शुभाम् ॥ ६ ॥
 ब्रह्मस्वरूपा परमा ज्योतीरूपा सनातनी ।
 सूर्यविद्याधिदेवी या तस्यै वाण्यै नमो नमः ॥ ७ ॥
 यया विना जगत्सर्वं शम्भोजीयन्मृतं भवेत् ।
 ज्ञानाधिदेवी या तस्यै सरस्वत्यै नमो नमः ॥ ८ ॥
 यया विना जगत्सर्वं मूकमुन्मत्तयत् सदा ।
 वागधिष्ठात्री या देवी तस्यै वाण्यै नमो नमः ॥ ९ ॥
 हिमचन्दनकुन्देन्दुकुमुदाम्भोजसन्निभा ।
 वर्णाधिदेवी या तस्यै वाक्षरायै नमो नमः ॥ १० ॥
 विसर्गविन्दुमात्रासु यदधिष्ठानमेव च ।
 तदधिष्ठात्री या देवी तस्यै वाण्यै नमो नमः ॥ ११ ॥
 व्याख्यास्वरूपा या देवी व्याख्याधिष्ठातृदेवता ।
 भ्रमसिद्धान्तरूपा या तस्यै वाण्यै नमो नमः ॥ १२ ॥
 स्मृतिशक्तिज्ञानशक्तिबुद्धिशक्तिसर्वविणी ।
 प्रतिभाकल्पनाशक्तिर्या च तस्यै नमो नमः ॥ १३ ॥

श्रीवाल्मीकिकृतगङ्गाष्टकम्

मातः शैलसुतासपत्नि वसुधाशृङ्गारहारावलि
 स्वर्गारोहणवैजयन्ति भवती भागीरथी प्रार्थये ।
 त्वत्तीरे वसतस्त्वदम्बु पिबतस्त्वद्वीचिमुत्प्रेक्षत-
 स्त्वन्नाम स्मरतस्त्वदर्पितदशः स्यान्मेशरीरव्ययः ॥ १ ॥

हे मातः ! तुम गिरिजानन्दिनी प्रार्थतीकाँ सौत हो, पृथ्वी-
 की शृङ्गाररूपा हारावलि हो और स्वर्गारोहणके लिये मानो विजय-
 पताका हो (अर्थात् जो पुरुष तुम्हारा आश्रय करता है, समझना
 चाहिये स्वर्ग उसके हस्तामलकवत है) । हे मा भागीरथि ! मैं
 तुमसे एक प्रार्थना करता हूँ कि तुम्हारे तीरपर निवास करते हुए,
 तुम्हारा जल पीते हुए, तुम्हारी तरङ्गावलि निहारते हुए, तुम्हारा
 नाम स्मरण करते हुए और तुम्हारी ही ओर दृष्टि लगाये हुए मेरा
 शरीरपात हो ।

त्वत्तीरे तरुकोटरान्तरगतो गङ्गे विदह्नो वरं
 त्वद्वीरे नरकान्तकारिणि वरं मत्स्योऽथवा कञ्चपः ।
 नैवान्यत्र मदान्धसिन्धुरवटासद्वदृषण्टारणत्-
 कारत्रस्तसमस्तवैरिचनितालब्धस्तुतिर्भूपतिः ॥ २ ॥

हे गङ्गे ! तुम्हारे तटपर वृक्षके कोटरमें पश्री होकर रहना
 अच्छा है, तथा हे नरकनिवारिणि ! तुम्हारे जलमें मत्स्य अथवा
 कञ्चप होकर निवास करना भी अच्छा ही है परन्तु अन्यत्र अर्थात्

जहां तुम नहीं हो, वहां, मदमत्त हाथियोंके समूहके पारस्परिक संघर्षसे होनेवाले भयानक घण्टानादसे भयभीत होकर भगे हुए शत्रुओंकी खियों जिसकी स्तुति करती हैं, ऐसा राजा होना भी किसी कामका नहीं ।

काकैर्निष्कुपितं श्वभिः कवलितं चीर्चाभिरान्दोलितं
स्रोतोभिश्चलितं तटान्तमिलितं गोमायुभिर्लुण्ठितम् ।

विच्यव्रीकरचारुचामरमदत्संचाज्यमातः । कदा
द्रक्ष्येऽहं परमेश्वरि त्रिपथगे भागीरथि स्वं वपुः ॥ ३ ॥

हे परमेश्वरि त्रिपथगामिनि भागीरथि ! (तुम्हारे जलमें शरीर न्यागनेपर) ऐसा कब होगा जब मैं (स्वर्गलोकमें) सुरसुन्दरियोंके करकमलोंमें सुशोभित सुन्दर चामरोंकी शीतल समीर सेवन करता हुआ देखूँगा कि मेरे शरीरकी कौए नाच रहे हैं, कुत्ते खा रहे हैं, तुम्हारी तरङ्गोंमें पड़कर वह इधर-उधर ढोल रहा है तथा कभी प्रवाहमें पड़कर बहने लगता है और कभी जब किनारेपर लगता है तो शृगाल उसे घसीटने लगते हैं ।

अभिनयधिसचल्ली पादपद्मस्य विष्णो-

मंदनमयनमौलेर्मालतीपुष्पमाला ।

जयति जयपताका काप्यसो मोक्षलक्ष्म्याः

क्षपितकलिकलद्वा जाद्वयी मां पुनातु ॥ ४ ॥

जो विष्णुभगवान्के चरणकमलकी नूतन मृणाळ (कमल-नाल) है तथा मदनकदन भगवान् शङ्करके मस्तककी मालती-

माला है वह मोक्षलक्ष्मीकी कोई जयपताकारूप यह (गंगा) जयको प्राप्त हो, वह कलिकलङ्कमिनाशिनी जाह्नवी मुझे पवित्र करे ।

यत्तत्तालतमालशालसरलव्यालोलवल्लीलता-
च्छन्नं सूर्यकप्रतापरहितं शङ्खेन्दुकुन्दोज्ज्वलम् ।
गन्धर्वामरसिद्धकिन्नरवधूतुङ्गस्तनास्फालितं
स्नानाय प्रतिधासरं भवतु मे गाङ्गं जलं निर्मलम् ॥ ५ ॥

जो ताल, तमाल, शाल और सरल वृक्षोंकी शाखाओंके
आश्रित लताओंसे ढँका हुआ और सूर्यकिरणोंके तापसे रहित है,
शङ्ख, चन्द्र और कुन्दके समान उज्ज्वल है तथा गन्धर्व, देवता,
सिद्ध और किन्नरकामिनियोंके पीन पयोधरोंसे आलोकित है वह
निर्मल गङ्गाजल नित्यप्रति मेरे स्नान करनेके लिये हो ।

। गाङ्ग चारि मनोहारि मुरारिचरणच्युतम् ।
त्रिपुरारिशिरश्चारि पापहारि पुनातु माम् ॥ ६ ॥

जो त्रिपुत्रभगवान्के चरणसे च्युत और त्रिपुरविनाशक
आशङ्करके मस्तकपर सुशोभित है वह पापापहारी मनोहर गङ्गोदक
मुझ पवित्र करे ।

पापापहारि दुरितारि तरङ्गधारि
दूरप्रचारि गिरिराजगुहाविदारि ।
सङ्कारकारि हरिपादरजोविहारि
गाङ्गं पुनातु सततं शुभकारि चारि ७

जो पापोंको दूर करनेवाला, दुष्कर्मोंका शत्रु, तरङ्गपूर्ण, गिरिराजकी गुहाको विदोर्णकर दूरतक बहनेवाला और श्रीहरिकों चरण-रजमें क्रीडा करनेवाला है वह शुभकारी गगोदक मुझे सर्वदा पवित्र करे ।

वरमिह गङ्गातीरे सरटः करटः शुनीतनयः ।

न पुनर्दूरतरस्थः करिष्यस्मोटीश्वरो नृपतिः ॥ ८ ॥

इस गंगा-तटपर गिरिगिट, काक तथा कुत्ता होकर रहना अच्छा है, किन्तु इससे दूर देशमें करोड़ों गजराजोंका स्वामी कोई राजा होना भी किसी कामका नहा है ।

गङ्गाष्टकं पठति यः प्रयतः प्रभाते

वाङ्मोकिता यिरचितं शुभदं मनुष्यः ।

प्रक्षाल्य सोऽपि कलिकदम्पपद्ममाशु

मोक्षं लभेत् पतति नैव पुनर्भयान्धो ॥ ९ ॥

जो पुरुष प्रातःकाल एतावद्विचिंतसे महर्षि वाङ्मोकिता रचि हुए इस शुभप्रद गंगाष्टकका पाठ करता है वह शीघ्र ही अपने कलिकदम्पत्य स्त्रीचङ्कको योद्धर मोक्ष प्राप्त करता है और फिर ससारसमुद्रमें नहा गिरता ।

श्रीशङ्कराचार्यकृतगङ्गास्तोत्रम्

देवि गुरेश्वरि भगवति गङ्गे

त्रिभुवनतारिणि

नमस्ततः ।

शङ्करमौलिविहारिणि विमले
मम मतिरास्तां तव पदकमले ॥ १ ॥

भागीरथि सुखदायिति मात-
स्तव जलमहिमा निगमे ख्यातः ।
नाहं जाने तव महिमानं
पाहि कृपामयि मामज्ञानम् ॥ २ ॥

हरिपदपद्मतरङ्गिणि गङ्गे
हिमविधुमुक्ताधधलतरङ्गे ।
दूरीकुरु मम दुष्कृतिभायं
कुरु कृपया भवसागरपारम् ॥ ३ ॥

तव जलममलं येन निपीतं
परमपदं खलु तेन गृहीतम् ।
मातर्गङ्गे त्वयि यो भक्तः
किल तं द्रष्टुं न यमः शक्तः ॥ ४ ॥

पतितोद्धारिणि जाद्वि गङ्गे
खण्डितगिरिवरमण्डितभङ्गे ।
भीष्मजननि हे मुनियरकन्ये
पातकनाशिनि त्रिभुवनधन्ये ॥ ५ ॥

कल्पलतामिव फलदां लोके
प्रणमति यस्त्वां न पतति शोके ।
पारावारविहारिणि गङ्गे,
विमुखयुवतिर्ततरलापाङ्गे ॥ ६ ॥

तव चेन्मातः श्रोतःस्त्रातः
 पुनरपि जठरे सोऽपि न जातः ।
 नरकनिवारिणि जाह्नवि गङ्गे
 कलुषविनाशिनि महिमोत्तुङ्गे ॥ ७ ॥
 पुनरसदङ्गे पुण्यतरङ्गे
 जय जय जाह्नवि करुणापाङ्गे ।
 इन्द्रमुकुटमणिराजितस्वरणे
 सुखदे शुभदे भृत्यशरण्ये ॥ ८ ॥
 रोगं शोकं तापं पापं
 हर हं भगवति कुमतिकलापम् ।
 त्रिभुवनसारे धसुधाहारे
 त्वमसि गतिर्मम खलु संसारे ॥ ९ ॥
 भलकानन्दे परमानन्दे
 कुह करुणामयि कानरवन्द्ये ।
 तव तटनिकटे यस्य निवासः
 खलु वैकुण्ठे तस्य निवासः ॥ १० ॥
 धरमिह नीरे कमटो मौनः
 अथवा ध्वपचो मलिनो दीनः ।
 किंवा तारे शरटः क्षीणः
 तव नदि दूरे नृपतिकुलीनः ॥ ११ ॥
 भा भुवनेश्वरि पुण्ये धन्ये
 देवि द्रव्यमयि मुनिवरकन्ये ।

गङ्गास्तथमिदममलं नित्यं
 पठति नरो यः स जयति सत्यम् ॥१२॥
 येषां हृदये गङ्गाभक्तिः
 तेषां भवति सदा सुखमुक्तिः ।
 मधुरा कामना पञ्चटिकाभिः
 परमानन्दकलितललिताभिः ॥१३॥
 गङ्गास्तोत्रमिदं भयसारं
 धाम्छितफलदं विमलं सारम् ।
 शङ्करसेवकशङ्कररचितं
 पठति सुखी स्तव इति च समाप्तः ॥१४॥



उपनिषद्वचनानि

तस्मै स होवाच पितामहश्च

श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेदि ।

न कर्मणा न प्रजया धनेन

त्यागेनैके अमृतत्यमानशुः ॥ १ ॥

पितामह ब्रह्माने उससे कहा—‘हे ऋष ! उसे तू श्रद्धा, भक्ति, ध्यान और योगके द्वारा जान, क्योंकि कर्म, प्रजा अथवा धनसे उसकी प्राप्ति नहीं हो सकती । अमरता तो एकमात्र त्यागसे ही मिल सकती है ।

यत् परं ब्रह्म सर्वात्मा विश्वस्यायतनं महत् ।

सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नित्यं तत्परमेव त्वमेव तत् ॥ २ ॥

जो परब्रह्म, सर्वका अन्तरात्मा, मिश्रका आश्रयस्थान, अति महान्, सूक्ष्मसे भी सूक्ष्म और नित्य है वह तू ही है, वह तू ही है ।

परेण नारुं निहितं गुहायां

विभ्राजते यद्यतयो विशन्ति ।

वेदान्तविद्वानसुनिश्चितार्थाः

संन्यासयोगाद्यतयः शुद्धसत्त्वाः ॥ ३ ॥

जो स्वर्गसे भी परे, बुद्धिरूप गुहामें स्थित और प्रकाशमान है तथा जिसमें वेदान्त और विद्वानद्वारा निश्चितमति यतिजन ही संन्यास और योगकी महायतासे शुद्धसत्त्व होकर प्रवेश कर सकते हैं (वही शुद्ध ब्रह्म है) ।

अपि धामसु यद्भोग्यं भोक्ता भोगश्च यद्भवेत् ।

तेभ्यो विलक्षणः साक्षी चिन्मायोऽहं सदाशिवः ॥ ४ ॥

जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति—इन तीनों अवस्थाओंमें जो कुछ भोग्य (विषय), भोक्ता (विषयी) और भोग (विषयग्रहण) है, उससे मैं चिन्मात्र सदाशिव साक्षी सर्वथा भिन्न हूँ ।

मन्येय सकलं जातं मयि सर्वं प्रतिष्ठितम् ।

मयि सर्वं लयं याति तद्रक्षाद्वयमस्यहम् ॥ ५ ॥

सम्पूर्ण जगत् मुझहीमें उत्पन्न हुआ है, मुझहीमें स्थित है और मुझहीमें लीन हो जाता है—मैं वही अद्वय ब्रह्म हूँ ।

अणोरणीयान् महतो महोयान्

आत्मास्य जन्तोर्निहितो गुहायाम् ।

तमक्रतुः पश्यति चीतशोको

धातुः प्रसादान्महिमानमात्मनः ॥ ६ ॥

यह (परमाणु आदि) सूक्ष्मसे भी सूक्ष्म और (आकाशादि) महान्से भी महान् आत्मा इस जीवकी बुद्धिरूप गुहामें स्थित है । आत्माके उस शुद्ध चैतन्यस्वरूपको कोई कामनाशून्य और शोकहीन पुरुष ही भगवान्की प्रसन्नता प्राप्त होनेपर देख पाता है ।

नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो

न मेधया न बहुना श्रुतेन ।

यमेवैव वृणुते तेन लभ्य-

स्तस्यैव आत्मा चिवृणुते तनूं स्वाम् ॥ ७ ॥

यह चैतन्यस्वरूप आत्मा शाल-वचसे प्राप्त होने योग्य नहीं है और न यह बुद्धि, बल अथवा बहुत पढ़ने-लिखनेसे ही प्राप्त हो सकता है । यह तो उसीको प्राप्त होता है जिसे (उसकी अनिचल

ब्रह्मस्तोत्रम्

नमस्ते सते सर्वलोकाश्रयाय
 नमस्ते चिते विश्वरूपात्मकाय ।
 नमोऽद्वैततत्त्वाय मुक्तिप्रदाय
 नमो ब्रह्मणे व्यापिने शाश्वताय ॥ १ ॥
 त्वमेकं शरण्यं त्वमेकं धरेण्यं
 त्वमेकं जगत्कारणं विश्वरूपम् ।
 त्वमेकं जगत्कर्तृ पातृ प्रहर्तृ
 त्वमेकं परं निश्चलं निर्धिकल्पम् ॥ २ ॥
 भयानां भयं भीषणं भीषणानां
 गतिः प्राणिनां पावनं पावनानाम् ।
 महोष्धैः पदानां नियन्तृ त्वमेकं
 परेषां परं रक्षकं रक्षकाणाम् ॥ ३ ॥
 परंश प्रभो सर्वरूपाविनाशिन्
 अनिर्देश्य सर्वेन्द्रियागम्य सत्य ।
 भविष्याभर व्यापकाव्यक्ततस्थ
 जगद्भासकाधीश पायादपायात् ॥ ४ ॥
 तदेकं स्वरामस्तदेकं भजाम-
 स्तदेकं जगत्साक्षिरूपं नमामः ।
 सदेकं निधानं निरालम्बमीशं
 भवाम्मोधिपोतं शरण्यं व्रजामः ॥ ५ ॥
 यं ब्रह्मावरुणेन्द्ररुद्रमरुतः स्तुन्वन्ति दिव्यैः स्तधे-
 र्वदेः साङ्गपदक्रमोपनिषदङ्गायन्ति यं सामगाः ।

ध्यानावस्थिततद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो
यस्यान्तं न विदुः सुरासुरगणा देवाय तस्मै नमः ॥ ६ ॥

हृदयकमलमध्ये निर्विशेषं निरीहं

हरिहरविधिचेष्टं योगिभिर्ध्यानगम्यम् ।

जननमरणभीतिभ्रंशि सच्चित्सवरूपं

सकलभुवनयीजं ब्रह्म चैतन्यमीडे ॥ ७ ॥

अचिन्त्याव्यक्तरूपाय निर्गुणाय गुणात्मने ।

समस्तजगदाधारमूर्त्तये ब्रह्मणे नमः ॥ ८ ॥

नमस्ते परमब्रह्म नमस्ते परमात्मने ।

निर्गुणाय समस्तुभ्यं सद्रूपाय नमो नमः ॥ ९ ॥

तमीश्वराणां परमं महेश्वरं

तं देवतानां परमं च देवतम् ।

पतिं पतीनां परमं परस्ताद्

विदाम देवं भुवनेशमीड्यम् ॥ १० ॥

न तस्य कार्यं करणं च विद्यते

न तत्समश्चाभ्यधिकश्च दृश्यते ।

परास्य शक्तिर्विविधैव श्रूयते

स्वाभाविकी ज्ञानबलक्रिया च ॥ ११ ॥

न तस्य कश्चित्पतिरस्ति लोके

न चेतिता नैव च तस्य लिङ्गम् ।

स कारणं वै करणाधिपाधिपो

न चास्य कश्चिज्जनितान् चाधिपः ॥ १२ ॥



उपनिषद्वचनानि

तस्मै स होवाच पितामहश्च

श्रद्धामक्तिध्यानयोगादवेहि ।

न कर्मणा न प्रजया धनेन

त्यागेनैके अमृतत्वमानशुः ॥ १ ॥

पितामह ब्रह्माने उससे कहा—‘हे वास ! उसे तू श्रद्धा, भक्ति, ध्यान और योगके द्वारा जान, क्योंकि कर्म, प्रजा अथवा धनसे उसकी प्राप्ति नहीं हो सकती । अमरता तो एकमात्र त्यागसे ही मिल सकती है ।

यत् परं ब्रह्म सर्वोत्तमा विश्वस्यायतनं महत् ।

सूक्ष्मात्सूक्ष्मतत् नित्यं तत्त्वमेव त्वमेव तत् ॥ २ ॥

जो परब्रह्म, सबका अन्तरात्मा, निधका आश्रयस्थान, अति महान्, सूक्ष्मसे भी सूक्ष्म और नित्य है वह तू ही है; वह तू ही है ।

परेण नाकं निहितं गुहायां

विभ्राजते यद्यतयो विशन्ति ।

वेदान्तविज्ञानसुनिश्चितार्थाः

संन्यासयोगाद्यतयः शुद्धसत्त्वाः ॥ ३ ॥

जो स्वर्गसे भी परे, बुद्धिरूप गुहामें स्थित और प्रकाशमान है तथा जिसमें वेदान्त और विज्ञानद्वारा निश्चितमति यतिजन ही संन्यास और योगकी सहायतासे शुद्धसत्त्व होकर प्रवेश कर सकते हैं (वही शुद्ध ब्रह्म है) ।

त्रिषु धामसु यद्भोग्यं मोक्षा भोगश्च यद्भवेत् ।

तेभ्यो विलक्षणः साक्षी चिन्मात्रोऽहं सदाशिवः ॥ ४ ॥

जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति—इन तीनों अवस्थाओंमें जो कुछ भोग्य (विषय), भोक्ता (विषयी) और भोग (विषयग्रहण) है, उससे मैं चिन्मात्र सदाशिव साक्षी सर्वथा भिन्न हूँ ।

मय्येव सकलं जातं मयि सर्वं प्रतिष्ठितम् ।

मयि सर्वं लयं याति तद्ब्रह्माद्वयमस्यहम् ॥ ५ ॥

सम्पूर्ण जगत् मुझहोमें उत्पन्न हुआ है, मुझहोमें स्थित है और मुझहोमें लीन हो जाता है—मैं वही अद्वय ब्रह्म हूँ ।

अणोरणीयान् महतो महीयान्

आत्मास्य जन्तोर्निहितो गुहायाम् ।

तमक्रतुः पश्यति पीतशोको

धातुः प्रसादान्महिमानमात्मनः ॥ ६ ॥

बह (परमाणु आदि) सूक्ष्मसे भी सूक्ष्म और (आकाशादि) महान्से भी महान् आत्मा इस जीवकी बुद्धिरूप गुहामें स्थित है । आत्माके उस शुद्ध चैतन्यस्वरूपको कोई कामनाशून्य और शोकहीन पुरुष ही भगवान्की प्रसन्नता प्राप्त होनेपर देख पाता है ।

नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो

न मेधया न बहुता श्रुतेन ।

यमेवैव वृणुते तेन लभ्य-

स्तस्यैव आत्मा चिवृणुते तनूं स्वाय् ॥ ७ ॥

यह चैतन्यस्वरूप आत्मा शास्त्र-चर्चासे प्राप्त होने योग्य नहीं है और न यह बुद्धि, बल अथवा बहुत पढ़ने-लिखनेसे ही प्राप्त हो सकता है । यह तो उसीको प्राप्त होता है जिसे (उसकी अपिचल

धृष्टा-भक्तिके कारण) यह स्वीकार कर लेता है । उसके प्रति यह आत्मा अपना वास्तविक स्वरूप प्रकाशित कर देता है ।

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेन्द्रियाणि च ।

सं वायुज्योतिरापञ्च पृथिवी विभ्यस्य धारिणी ॥ ८ ॥

इस आत्मासे ही प्राण, मन, सब इन्द्रियों, आकाश, वायु, तैज, भूत और चराचर जगत्को धारण करनेवाली पृथिवी उत्पन्न होती है ।

नाधिरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः ।

नाशान्तमानसो वापि प्रशान्तेनैवमाप्नुयात् ॥ ९ ॥

जो पुरुष दुष्कर्म (पाप) से नहीं बचता, जो अशान्त और एकाग्रताहीन है तथा जिसका चित्त चञ्चल है वह ब्रह्मविचार करनेपर भी इसे प्राप्त नहीं कर सकता ।

यस्तु विज्ञानवान् भवति समनस्कः सदा शुचिः ।

स तु तत्पद्माप्नोति यस्माद्भूयो न जायते ॥ १० ॥

जो (जीवात्मरूप रणी) सदसद्विवेकबुद्धिरूप सारथिसे युक्त संयतचित्त एवं सर्वदा शुद्धान्तःकरण होता है वही उस पदको प्राप्त कर सकता है, जहोसे फिर संसारमें जन्म नहीं लेता ।

विज्ञानतार्थिर्धैर्यस्तु मनःप्रग्रहघान्नरः ।

सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ११ ॥

जो पुरुष विवेकरूप सारथि और मनरूप लग्नार्थसे युक्त है ; जो इच्छा करते ही मन और इन्द्रियोंको रोककर अन्तःमुखी संयत है वही इस संसार-मार्गको पार करके भगवान् को उस परम पदको प्राप्त कर सकता है ।

पराचः कामाननुयन्ति बाला-

स्ते मृत्योर्यन्ति विततस्थ पाशम् ।

अथ धीरा अमृतत्वं विदित्वा

ध्रुवमध्रुवेष्विह न प्रार्थयन्ते ॥१२॥

जो अविवेकी पुरुष ब्रह्म भोगोंके पीछे भटकते हैं वे सर्व-
व्यापी मृत्युके चङ्गुलमें फँस जाते हैं । इसीलिये विवेकी पुरुष नित्य
और निश्चल आत्मपदको जानकर इन स्त्री-पुत्रादि अनित्य पदार्थों
की इच्छा नहीं करते ।

एको यशी सर्वभूतान्तरात्मा

एकं रूपं बहुधा यः करोति ।

तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरा-

स्तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ॥१३॥

सर्वनियन्ता सर्वभूतान्तर्यामी परमात्मा एक होकर भी अपने
उस एकमात्र रूपको (देव, मनुष्य और तिर्यगादिके रूपमें) अनेक
प्रकारसे प्रकाशित करता है । जो विवेकी पुरुष अपने अन्तः-
करणमें स्थित उस चैतन्यस्वरूप आत्माका साक्षात्कार करते हैं
उन्हे ही नित्यानन्द प्राप्त होता है, दूसरोंको नहीं ।

नित्यो नित्यानां चेतनश्चेतनाना-

मेको बहूनां यो विदधाति कामान् ।

तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरा-

स्तेषां शान्तिः शाश्वती नेतरेषाम् ॥१४॥

जो नित्योका नित्य है, चेतन जीवोंको भी जो चेतना
देनेवाला है तथा जो एक होकर भी अनेक जीवोंको उनके
कर्मानुसार भोग प्रदान करता है, अपनी बुद्धिमें स्थित उस

आत्मासो जो त्रिवेसो पुरुष देखते हैं उन्हांको नित्यानन्द प्राप्त होता है, दूसरोंको नहीं ।

अग्निर्यथैको भुवनं प्रविष्टो

रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।

एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा

रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥१५॥

जिस प्रकार एक ही अग्नि सम्पूर्ण जगत्में प्रविष्ट होकर काष्ठादि विभिन्न द्रव्य पदार्थोंके रूपानुसार उन्हींके समान भिन्न-भिन्न रूपसे प्रकाशित होता है उसी प्रकार समस्त भूतोंके भीतर विराजमान एक ही आत्मा उन भिन्न-भिन्न उपाधियोंके अनुरूप प्रतीत होता है, किन्तु वास्तवमें वह उनसे परे है ।

सूर्यो यथा सूर्यलोकस्य चक्षु-

र्न लिप्यते चाश्रुपैर्वाण्यदोषैः ।

एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा

न लिप्यते लोकदुःखेन बाह्यः ॥१६॥

जिस प्रकार सूर्य सम्पूर्ण जगत्का नेत्र होकर भी नेत्रेन्द्रिय-के निपयरूप बाह्य पदार्थोंमें दूषित नहीं होता उसी प्रकार समस्त भूतोंके भीतर विराजमान एक ही आत्मा लोगोंकी बुद्धिसे ग्रहण किये जानेवाले दुःखोंसे लिप्त नहीं होता, क्योंकि वह अतद्भूत है ।

न संदंशे तिष्ठति रूपमस्य

न चक्षुषा पश्यति कश्चिदेनम् ।

दृढा मनीषा मनसाभिः श्लो

य एनं विदुरमृतास्ते भवन्ति ॥१७॥

उन परमात्माका रूप किनीसी इन्द्रियोंका ग्रहण नहीं है,

इसे कोई नेत्रोंद्वारा नहीं देख सकता । यह विकल्पहीन बुद्धि अथवा निश्चल मनसे ही यथावत् प्रकाशित होता है । जो पुरुष इसे जान लेते हैं वे अमर हो जाते हैं ।

यदा पञ्चापतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।

बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम् ॥१८॥

जब मनके सहित पाँचों ज्ञानेन्द्रिया स्थिर हो जाती हैं और बुद्धि चेष्टा नहीं करती, योगिजन उसीको परम गति कहते हैं ।

तं दुर्दर्शं गूढमनुप्रविष्टं

गुहाहितं गह्वरेष्टं पुराणम् ।

अध्यात्मयोगाधिगमेन, वैचं

मर्या धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥१९॥

जब धीर पुरुष आत्मामें चित्त स्थिर करनारूप योगके द्वारा उस दुर्बिज्ञेय, अव्यक्तस्वरूप, सम्पूर्ण भूतोंमें अनुप्रविष्ट, प्राणिमात्रकी बुद्धिरूप गुहामें स्थित और उनके देहरूप गह्वरमें अभिष्टित उस नित्य-सिद्ध परमात्माको जान लेता है तो वह हर्ष-शोकसे मुक्त हो जाता है ।

न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं

नेमा विद्युतो भान्नि कुतोऽयमग्निः ।

तम्रं च भान्तमनुभाति सर्वं

तस्य भासा सर्वमिदं विभाति ॥२०॥

उस ब्रह्मस्वरूपमें न सूर्यका प्रकाश है और न चन्द्र या तारोंका । उसे बिजली भी प्रकाशित नहीं कर सकती, फिर अग्निकी तो बात ही क्या है ! वह परब्रह्म प्रकाशमान है, ये सूर्यादि भी उसीसे प्रकाशित होते हैं तथा उसीके तेजसे यह सम्पूर्ण जगत् भासित होता है ।

हस्तामलकस्तोत्रम्

कस्त्यं शिशो कस्य कुतोऽस्ति गन्ता

किं नाम ते त्वं कुत आगतोऽसि ।

एतन्मयोक्तं वद चार्भक त्वं

मर्षातये प्रीतिविवर्धनोऽसि ॥१॥

हे शिशो ! तू कौन है ? किसका पुत्र है ? कहाँ जायगा ?
तैरा नाम क्या है ? और तू आया कहाँसे है ? हे बालक ! मेरी
प्रसन्नताके लिये तू मेरे इन सब प्रश्नोंका ठीक-ठीक उत्तर दे ।
तुझे देखकर तुझमें मेरी प्रीति बढ़ रही है ।

हस्तामलक उवाच

नाहं मनुष्यो न च देव यक्षो

न ब्राह्मणो क्षत्रियवैश्यशूद्रः ।

न ब्रह्मचारी न गृही वनस्थो

भिभूर्न चाहं निजबोधरूपः ॥२॥

हस्तामलकने कहा—मैं न मनुष्य हूँ, न देवता या यक्ष हूँ, न
ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य या शूद्र हूँ और न ब्रह्मचारी, गृहस्थ, वान-
प्रस्थ या संन्यासी ही हूँ । मैं तो स्वानन्दस्वरूप आत्मा हूँ ।

निमित्तं मनश्चक्षुरादिप्रवृत्तौ

निरस्ताखिलोपाधिराकाशकल्पः ।

रविलोकचेष्टानिमित्तं तथा यः

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥३॥

जिस प्रकार सूर्य सम्पूर्ण जगत्के व्यापारोंका कारण है उसी
प्रकार चक्षु आदि इन्द्रियोंकी प्रवृत्तिका कारण मन है । मैं तो

सम्पूर्ण उपाधियोंसे रक्षित आकाशके समान वह नित्यज्ञानस्वरूप आत्मा ही है ।

यमन्युष्णवह्निःपयोधस्वरूपं

मनश्चक्षुरादीन्यबोधात्मकानि ।

प्रपतन्त आधिस्य निष्कम्पमेकं

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥ ४ ॥

जिस प्रकार अग्नि का स्वरूप उष्णता है उसी प्रकार निज-
बोध जिसका स्वरूप है, जो निश्चल और अद्वितीय है तथा जिसका
आश्रय करके मन और चक्षु आदि इन्द्रियों अचेतन होनेपर भी
अपने-अपने कार्योंमें प्रवृत्त होती हैं, वह नित्यबोधस्वरूप आत्मा
ही मैं हूँ ।

मुपाभासको दर्पणे दृश्यमानो

मुपत्वात् पृथक्त्वेन नैवास्ति वस्तु ।

चिदाभासको धीषु जीवोऽपि तद्वत्

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥ ५ ॥

जिस प्रकार दर्पणमें दिखायी देनेवाला मुखका प्रतिबिम्ब
मुखरूप ही होनेसे कोई पृथक् वस्तु नहीं है उसी प्रकार बुद्धिमें
चेतनका आभासरूप जीव भी (चेतन आत्मासे भिन्न नहीं है) ।
वह नित्यबोधस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ ।

यथा दर्पणाभाव आभासहानौ

मुखं विद्यते कल्पनाहीनमेकम् ।

तथा धीवियोगे निराभासको यः

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥ ६ ॥

जिस प्रकार दर्पणके अभावमें आभासके न रहनेपर एकमात्र कल्पनाहीन मुख ही रह जाता है उसी प्रकार बुद्धिके अभावमें जो आभासरहित विद्यमान रहता है वह नित्यज्ञानस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ ।

मनश्चक्षुरादेर्वियुक्तः स्वयं यो

मनश्चक्षुरादेर्मनश्चक्षुरादिः ।

मनश्चक्षुरादेरगम्यस्वरूपः

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥ ७ ॥

जो मन और चक्षु आदिसे रहित होनेपर भी मन और चक्षु आदिका भी मन ओर चक्षु आदि है । अतः जिसका स्वरूप मन ओर चक्षु आदिका निषेध नहीं है वह नित्यबोधस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ ।

य एको विभाति स्यतः शुद्धचेताः

प्रकाशस्वरूपोऽपि नानेव धीषु ।

शराप्रोदकस्थो यथा भानुरेकः

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥ ८ ॥

अनेक जलपात्रोंमें प्रतिबिम्बित सूर्यके समान जो शुद्धचेतन प्रकाशस्वरूप होकर भी अनेक ही भिन्न-भिन्न बुद्धियोंमें अनेक-ना प्रतीत होता है वह नित्यबोधस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ ।

यद्यनिरुचश्चुःप्रकाशो रविर्न

कमेण प्रकाशोरुरोति प्रकाश्यम् ।

अनंता धियो यस्तथैकः प्रबोधः

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥ ९ ॥

जिस प्रकार अनेकों चक्षुओंका प्रकाशक सूर्य बिना क्रमके ही सम्पूर्ण प्रकाशवर्गको प्रकाशित करता है उसी प्रकार जो ज्ञानस्वरूप अकेला ही एक साथ अनेक बुद्धियोंको प्रकाशित करता है वह नित्यबोधस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ।

विद्यस्वप्नप्रभातं यथा रूपमक्षं
प्रगृह्णाति नाभातमेवं विद्यस्थान्।

यदाभास आभासयत्यक्षमेकः

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥१०॥

जिस प्रकार नेत्रेन्द्रिय सूर्यके प्रकाशसे प्रकाशित होनेपर ही रूपको ग्रहण करनेमें समर्थ होती है उसके बिना नहीं, उसी प्रकार जिसके प्रकाशसे प्रकाशित होकर सूर्य नेत्रेन्द्रियको प्रकाशित करता है वह एकमात्र नित्यबोधस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ।

यथा सूर्य एकोऽप्यनेकध्वलास्तु
स्थिरास्त्वप्यनन्यद्विभाव्यस्वरूपः।

ध्वलास्तु प्रभिन्नः सुधीष्वेक एव

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥११॥

जिस प्रकार सूर्य एक होनेपर भी उसका प्रतिबिम्ब चञ्चल और स्थिर-भेदसे अनेक जलपात्रोंमें उन्हींके समान भिन्न-भिन्न रूपसे भासता है उसी प्रकार जो अकेला ही नाना प्रकारकी बुद्धियोंमें अनेकरूप प्रतीत होता है वह नित्यबोधस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ।

घनाच्छन्नदृष्टिर्घनाच्छन्नमर्क

यथा निष्पन्नं मन्यते चातिमूढः।

तथा चन्द्रवद्भाति यो मूढदृष्टेः,

स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥१२॥

द्वारं किमेकं नरकस्य नारी
का स्वर्गदा प्राणभृतामहिंसा ॥ ३ ॥

प्रश्न

उत्तर

ससारको हरनेवाला कोन है ?	वेदसे उत्पन्न आत्मज्ञान ।
मोक्षका कारण क्या कहा गया है ?	यही आत्मज्ञान ।
हरकता प्रधान द्वार क्या है ?	नारी ।
स्वर्गको देनेवाली क्या है ?	जोयमात्रकी अहिंसा ।

शेते सुखं कस्तु समाधिनिष्ठो
जागर्ति को वा सत्सद्विवेकी ।
के शत्रवः सन्ति निजेन्द्रियाणि
तान्येव मित्राणि जितानि यानि ॥ ४ ॥

प्रश्न

उत्तर

(वास्तवमें) सुखसे कान सेता है ?	नो परमात्माके स्वरूपमें स्थित है ।
ओर कोन जागता है ?	मत् ओर असत्के तत्त्वका जाननेवाला ।
शत्रु कोन है ?	अपनी इन्द्रियाँ । परन्तु जो जीनी हुई हों तो यही मित्र हैं ।

को वा दरिद्रो हि पिशालवृष्णः

श्रीमश्च को यस्य समस्ततोषः ।

जीवन्मृतः कस्तु निरुद्यमो यः

किं वामृतं स्यात्सुखदा निराशा ॥ ५ ॥

प्रश्न

उत्तर

दरिद्र कौन है ?

भारी तृष्णावाला ।

और धनवान् कौन है ?

जिसे सब तरहसे सन्तोष है ।

(वास्तवमें) जीते-जी मरा कौन है ?

जो पुरुषार्थहीन है ।

और अमृत क्या हो सकता है ?

सुख देनेवाली निराशा (आशासे रहित होना) ।

पाशो हि को यो ममताभिमानः

सम्मोहयत्येव सुरेव का स्त्री ।

को वा महान्धो मदनानुरो यो

मृत्युश्च को वापयशः स्वकीयम् ॥ ६ ॥

प्रश्न

उत्तर

वास्तवमें बन्धन क्या है ?

जो 'मैं' और 'मेरा' पन है ।

मदिराकी तरह क्या चीज निश्चय

नारी ही ।

ही मोहित कर देती है ?

और बड़ा भारी अन्धा कौन है ?

जो कामवश व्याकुल है ।

मृत्यु क्या है ?

अपनी अपकीर्ति ।

को वा गुरुर्यो हि हितोपदेश

शिष्यस्तु को यो गुरुभक्त एव ।

को दीर्घरोगो भव एव साधो

किमौषधं तस्य विचार एव ॥ ७ ॥

अत्यन्त मूढ़ पुरुष, जिस प्रकार मेवसे दृष्टिके आच्छादित हो जानेपर सूर्यहीको प्रभाहीन मानने लगता है उसी प्रकार मूढ़बुद्धियोंको जो ब्रह्मके समान प्रतीत होता है वह नित्यबोध-स्वरूप आत्मा ही मैं हूँ ।

समस्तेषु वस्तुष्वनुस्यूतमेकं
समस्तानि वस्तूनि यज्ञ स्पृशन्ति ।

वियदत् सदा शुद्धस्वच्छस्वरूपं
स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥१३॥

जो अकेला ही सम्पूर्ण वस्तुओंमें ओतप्रोत है, तो भी वे सारी वस्तुएँ जिसे स्पर्श नहीं कर सकतीं तथा जो आकाशके समान सदा शुद्ध और स्वच्छ है वह नित्यबोधस्वरूप आत्मा ही मैं हूँ ।

उपाधी यथा भेदता सन्मणीनां
तथा भेदता बुद्धिभेदेषु तेऽपि ।

यथा चन्द्रिकाणां जले चञ्चलत्वं
तथा चञ्चलत्वं तथापीह चिण्णोः ॥१४॥

जिस प्रकार उपाधियोंके भेदसे (उनके वर्णसे अनुरक्षित) मणियों भिन्न-भिन्न प्रकारकी भासती हैं उसी प्रकार बुद्धियोंकी भिन्नताके कारण ही तुझ आत्माका भेद देखा जाता है । तथा जिस प्रकार जलमें चन्द्रमाका प्रतिबिम्ब चञ्चल प्रतीत होता है उसी प्रकार लोकमें तुझ विष्णु (व्यापक) को चञ्चलता है (वास्तवमें तो तू नित्य स्थिर और एकरूप है) ।



मणिरत्नमाला

अपारसंसारसमुद्रमध्ये

संमज्जतो मे शरणं किमस्ति ।

गुरो कृपालो कृपया वदेत-

द्विश्वेशपादाम्बुजदीर्घनौका ॥ १ ॥

प्रश्न

उत्तर

हे दयामय गुरुदेव ! कृपा
करके यह बताइये कि अपार
संसाररूपी समुद्रमें मुझ डूबते
हुए का आश्रय क्या है ?

निश्चपति परमात्माके चरण
कमलरूपी जहाज ।

थक्यो हि को यो विषयानुरागी

का वा विमुक्तिर्विषये विरक्तिः ।

को चास्ति घोरो नरकः स्वदेहः

तृष्णाक्षयः स्वर्गपदं किमस्ति ॥ २ ॥

प्रश्न

उत्तर

वास्तवमें बंधा कीन है ?

त्रिषयोमे आसक्त ।

त्रिमुक्ति क्या है ?

त्रिषयोमे वेराम्य ।

घोर नरक क्या है ?

अपना शरीर ।

स्वर्गका पद क्या है ?

तृष्णाका नाश होना ।

संसारदृष्टकः

श्रुतिज्ञात्मबोधः

को मोक्षहेतुः कथितः सं एव ।

द्वारं किमेकं नरकस्य नारी
का ग्वर्मदा प्राणभृतामहिंसा ॥ ३ ॥

प्रश्न

उत्तर

ससारको हरनेवाला कोन है ?	वेदसे उत्पन्न आत्मज्ञान ।
मोक्षका कारण क्या कहा गया है ?	
नरकका प्रधान द्वार क्या है ?	
स्वर्गको देनेवाली क्या है ?	
	उही आत्मज्ञान ।
	नारी ।
	जीममात्रसी अहिंसा ।

शेते सुषं कस्तु समाधिनिष्ठो
जागर्ति को वा सदसद्विवेकी ।
के शत्रवः सन्ति निजेन्द्रियाणि
तान्येव मित्राणि जितानि यानि ॥ ४ ॥

प्रश्न

उत्तर

(बास्तवमें) सुखसे कान सोता है ?	नो परमात्माके स्वरूपमें स्थित है ।
ओर कोन जागता है ?	मत् और अस्तत्के लक्षका जाननेवाला ।
	अपनी इन्द्रियों । परन्तु जो
शत्रु कौन हैं ?	चौकी हुई हों नो वही मित्र हैं ।

को वा इन्द्रो हि विशालतृष्णः
धोर्माश्च को यस्य समस्ततोयः ।
जीवन्मृतः कस्तु निरुद्यमो यः
किं धामृतं स्यान्मुखदा निराशा ॥ ५ ॥

प्रश्न

उत्तर

दरिद्र कौन है ?	भारी तृष्णावाला ।
और धनवान् कौन है ?	जिसे सब तरहसे सन्तोष है ।
(यास्तवमें) जीते-जी मरा कौन है ?	जो पुरुषार्थहीन है ।
और अमृत क्या हो सकता है ?	सुख देनेवाली निराशा (आशासे रहित होना) ।

पाशो हि को यो ममताभिमानः

सम्मोहयत्येव सुरेव का स्त्री ।

को वा महान्धो मदनातुरो यो

मृत्युश्च को वापयशः स्वकीयम् ॥ ६ ॥

प्रश्न

उत्तर

यास्तवमें बन्धन क्या है ?	जो 'मैं' और 'मेरा' पन है ।
मदिराकी तरह क्या चीज निश्चय	नारी ही ।
ही मोहित कर देती है ?	
और बड़ा भारी अन्धा कौन है ?	जो कामवश व्याकुल है ।
मृत्यु क्या है ?	अपनी अपकीर्ति ।

को वा गुरुर्यो हि दितोपदेष्टा

शिष्यस्तु को यो गुरुभक्त एव ।

को दीर्घरोगो भव एव साधो

किमौषधं तस्य विचार एव ॥ ७ ॥

प्रश्न

उत्तर

गुरु कौन है ?

जो केवल हितका ही उपदेश करनेवाला है ।

शिष्य कौन है ?

जो गुरुका भक्त है, वही ।

बड़ा भारी रोग क्या है ?

हे साधु ! बार-बार जन्म लेना ही ।

उसकी दवा क्या है ?

परमात्माके स्वरूपका मनन ही ।

किं भूषणाद्भूषणमस्ति शीलं
तीर्थं परं किं स्वमनो विशुद्धम् ।

किमत्र हेयं कनकं च कान्ता
श्राव्यं सदा किं गुरुवेदयाक्यम् ॥ ८ ॥

प्रश्न

उत्तर

भूषणोंमें उत्तम भूषण क्या है ? उत्तम चरित्र ।

सबसे उत्तम तीर्थ क्या है ? अपना मन जो विशेषरूपसे शुद्ध किया हुआ हो ।

इस संसारमें त्यागने योग्य क्या है ? कञ्चन और कामिनी ।

सदा (मन लगाकर) सुनने योग्य क्या है ? वेद और गुरुका वचन ।

योग्य क्या है ?

के ह्येनयो ब्रह्मगतेस्तु सन्ति
मत्सङ्गतिर्दानविचारतोषाः ।

के सन्ति सन्तोऽधिलभ्यते रागा
अपास्तमोहाः शिवतत्त्वनिष्ठाः ॥ ९ ॥

प्रश्न

उत्तर

परमात्माका प्राप्तिके क्या-क्या साधन हैं ?

महात्मा कौन है ?

सत्सङ्ग, सात्त्विक दान, परमेश्वरके स्वरूपका मनन और सन्तोष ।
सम्पूर्ण संसारसे जिनकी आसक्ति नष्ट हो गयी है, जिनका अज्ञान नाश हो चुका है और जो कल्याणरूप परमात्मतत्त्वमें स्थित हैं ।

को धा ज्वरः प्राणभृतां हि चिन्ता

मूर्खोऽस्ति को यस्तु विवेकहीनः ।

कार्या प्रिया का शिवविष्णुभक्तिः

किं जीयनं दोषविषर्जितं यत् ॥१०॥

प्रश्न

उत्तर

प्राणियोंके लिये वास्तवमें अर चिन्ता ।

क्या है ?

मूर्ख कौन है ?

जो विचारहीन है ।

करने योग्य प्यारी क्रिया क्या है ? शिव और विष्णुकी भक्ति ।

वास्तवमें जीवन कौन-सा है ? जो सर्वथा निर्दोष है ।

विद्या हि का ब्रह्ममतिप्रदा या

बोधो हि को यस्तु विमुक्तिहेतुः ।

को लाभ आत्मावगमो हि यो वै

जितं जगत्केन मनो हि येन ॥११॥

प्रश्न

उत्तर

[वास्तवमें विद्या कौन-सी है ?

| जो परमात्माको प्राप्त करा देने-
वाली है ।

वास्तविक ज्ञान क्या है ?

जो (यथार्थ) मुक्तिका कारण है ।

सुखार्थ लाभ क्या है ?

जो परमात्माकी प्राप्ति है, वही ।

जगत्को किसने जीता ?

| जिसने मनको जीता ।

शराःमहाशरतमोऽस्ति को वा

मनोजबाणैर्व्यधितो न यस्तु ।

प्राप्नोऽथ धीरश्च समस्तु को वा

प्राप्तो न मोहं ललनाकटाक्षैः ॥१२॥

प्रश्न

उत्तर

वीरोमें सबसे बड़ा वीर कौन है ?

जो कामबाणोंसे पीड़ित नहीं
होता ।

बुद्धिमान्, समदर्शी और धीर
पुरुष कौन है

जो त्रियोंके कटाक्षोंमें मोहको
प्राप्त न हो ।

विषाद्विषं किं विषयाः समस्ता

दुःखी सदा को विषयानुरागी ।

धन्योऽस्ति को यस्तु परोपकारी

कः पूजनीयः शिवतत्त्वनिष्ठः ॥१३॥

प्रश्न

उत्तर

विश्वसे भी भारी विष कौन है ?

सारे विषयभोग ।

सदा दुःखी कौन है ?

जो संसारके भोगोंमें आसक्त है ।

और धन्य कौन है ?

जो परोपकारी है ।

पूजनीय कौन है ?

कल्याणरूप परमात्मतत्त्वमे स्थित
महात्मा ।

सर्वास्यवस्थास्यपि किञ्च कार्यं

किं वा विधेयं विदुषा प्रयत्नात् ।

स्नेहं च पापं पठनं च धर्मं

संसारमूलं हि किमस्ति चिन्ता ॥१४॥

प्रश्न

उत्तर

सभी अवस्थाओंमें विद्वानोको बड़े

संसारसे स्नेह और पाप नहीं

जतनसे क्या नहीं करना चाहिये

करना तथा सद्गुणोंका पठन

और क्या करना चाहिये ?

और धर्मका पालन करना चाहिये ।

संसारकी जड़ क्या है ?

(उसका) चिन्तन ही ।

विज्ञानमहाविज्ञतमोऽस्ति को वा

नार्या पिशाच्या न च वञ्चितो यः ।

का शृङ्खला प्राणभृतां हि नारी

दिव्यं व्रतं किं च समस्तदन्यम् ॥१५॥

प्रश्न

उत्तर

समझदारोंमें सबसे अच्छा समझदार
कौन है ?जो स्त्रीरूप पिशाचिनीसे नहीं
ठगा गया है ।

प्राणियोंके लिये शृंखला (बन्धन) | नारी ही ।

क्या है !

श्रेष्ठ व्रत क्या है ?

पूर्णरूपसे विनयभाव ।

ज्ञातुं न शक्यं च किमस्ति सर्वै-

र्योपिन्मनो यच्चरितं तदीयम् ।

का दुस्त्यजा सर्वजनैर्दुराशा

विद्याविहीनः पशुरस्ति को वा ॥१६॥

प्रश्न

उत्तर

सब किसीके लिये क्या जानना स्त्रीका मन और उसका चरित्र ।
सम्भव नहीं है ?

सब लोगोंके लिये क्या त्यागना घुरा वासना (विषयभोग और
अत्यन्त कठिन है ? पापकी इच्छाएँ) ।

पशु कौन है ? जो मट्टिघासे रहित (मूर्ख) हैं ।

वासो न सद्गः सह कैर्विन्ध्यो

मूर्खश्च नीचेश्च खलश्च पापः ।

मुमुक्षुणा किं त्वरितं विधेयं

सत्सङ्गतिर्निर्ममनेशभक्तिः ॥१७॥

प्रश्न

उत्तर

किन-किनके साथ निवास और । मूर्ख, नीच, दुष्ट और पापियोंके
संग नहीं करना चाहिये ? । साथ ।

मुक्ति चाहनेवालोंको तुरन्त क्या सत्सङ्ग. ममताका त्याग और
करना चाहिये ? । परमेश्वरकी भक्ति ।

लघुत्वमूलं च किमर्थितैष
 गुरुत्वमूलं यदयाचनं च ।
 जातो हि को यस्य पुनर्न जन्म
 को वा मृतो यस्य पुनर्न मृत्युः ॥ १८ ॥

प्रश्न

उत्तर

छोटेपनकी जड़ क्या है ?	याचना ही ।
बड़ेपनकी जड़ क्या है ?	कुछ भी न मागना ।
किसका जन्म सराहनीय है ?	जिसका फिर जन्म न हो ।
किसकी मृत्यु सराहनीय है ?	जिसकी फिर मृत्यु नहीं होती ।

मूकोऽस्ति को वा यधिरश्च को वा
 यक्तुं न युक्तं समये समर्थः ।
 तर्ह्यं सुपथ्यं न शृणोति वाक्यं
 विश्वासपात्रं न किमस्ति नारी ॥ १९ ॥

प्रश्न

उत्तर

गंगा कौन है ?	जो समयपर उचित वचन कहनेमें समर्थ नहीं है ।
और बहिरा कौन है ?	जो यथार्थ और हितकर वचन नहीं सुनता ।
विश्वासके योग्य कोन नहीं है ?	नारी ।

तत्त्वं किमेकं शिवमद्वितीयं
 किमुत्तमं संचरितं यदस्ति ।

त्याज्यं सुखं किं क्षियमेव सम्य-

ग्देयं परं किं त्वमयं सदैव ॥ २० ॥

प्रश्न

उत्तर

एक तत्त्व क्या है ?

अद्वितीय कल्याण-तत्त्व
(परमात्मा) ।

सबसे उत्तम क्या है ?

जो उत्तम आचरण है ।

कोन-सा सुख तज देना चाहिये ?

सब प्रकारसे लीका सुख ही ।

देने योग्य उत्तम दान क्या है ?

मदा अभय ही ।

शत्रोर्महाशत्रुतमोऽस्ति को धा

कामः सकोपानृतलोभतृष्णः ।

न पूर्यते को विषयः स एव

किं दुःखमूलं ममताभिधानम् ॥ २१ ॥

प्रश्न

उत्तर

शत्रुओंमें सबसे बड़ा भारी शत्रु क्रोध, ब्रूठ, लोभ और तृष्णा-
कोन है ? सहित काम ।

विषयभोगोंमें कोन तृप्त नहीं बहो काम ।

होता ?

दुःखस्रोत बड़ क्या है ? ममता नामय दोष ।

किं मण्डनं साधरता मुसम्य

मर्त्यं च किं भूतहितं मदेयः ।

किं कर्म कृत्वा नहि शोचनीयं

कामार्थिकसारिसमर्चनायम् ॥ २२ ॥

प्रश्न

उत्तर

मुखका भूषण क्या है ?

विद्वत्ता ।

सचा कर्म क्या है ?

सदा ही प्राणियोंका हित करना ।

कौन-सा कर्म करके पछताना नहीं पड़ता ?

भगवान् शिव और श्रीकृष्णका पूजनरूप कर्म ।

कस्यास्ति नाशो मनसो हि मोक्षः

क सर्वथा नास्ति भयं विमुक्तौ ।

शल्यं परं किं निजमूर्खतैव

के के ह्यपास्या गुरुदेववृद्धाः ॥ २३ ॥

प्रश्न

उत्तर

किसकं नाशमें मोक्ष है ?

मनके ही ।

किसमें सर्वथा भय नहीं है ?

मोक्षमें ।

सबसे अधिक चुभनेवाली कौन चीज है ?

अपनी मूर्खता ही ।

उपासनांक योग्य कौन-कौन हैं ?

देवता, गुरु और बृद्ध ।

उपस्थिते प्राणहरे कृतान्ते

किमाशु कार्यं सुधिया प्रयत्नात् ।

वाक्कायचित्तैः सुखदं यमघ्नं

मुरारिपादाम्बुजचिन्तनं

च ॥ २४ ॥

प्रश्न

उत्तर

प्राण हरनेवाले कालके उपस्थित | सुख देनेवाले और मृत्युका नाश होनेपर अच्छी बुद्धिवालोंको बड़े | करनेवाले भगवान् मुरारिके चरण-

जतनमे तुरन्त क्या करना उचित कमलोंका तन, मन, इच्छा
है ? चिन्तन करना ।

के दम्ययः सन्ति कुचासनाख्याः
कः शोभते यः सदसि प्रविद्यः ।

मातेव का या सुचदा सुविद्या
किमधते दानवशात्सुविद्या ॥ २५ ॥

प्रश्न

उत्तर

डाकू कौन है ?

सभामें शोभा कौन पाता है ?

माताके समान सुख देनेवाली

कौन है ?

देनेसे क्या बढ़ती है ?

बुरी वासनाएँ ।

जो अच्छा विद्वान् है ।

उत्तम विद्या ।

अच्छी विद्या ।

कुतो हि भीतिः सततं विधेया

लोकापपादाग्रयकाननाद्य

को यातिबन्धुः पितरश्च के वा

विपत्सहायाः परिपालका ये ॥ २६ ॥

प्रश्न

उत्तर

निरन्तर किससे डरना चाहिये ?

अत्यन्त प्यारा बन्धु कौन है ?

और पिता कौन है ?

लोक-निन्दासे और नमारूपों
वनसे ।

जो विपत्तिमें सहायता करे ।

जो सब प्रकारसे पालन-पोषण
करे ।

बुद्ध्या न बोध्यं परिशिष्यते किं

शिवप्रसादं सुखबोधरूपम् ।

घ्राते तु कस्मिन्विदितं जगत्स्या-

त्सर्वात्मके ब्रह्मणि पूर्णरूपे ॥ २७ ॥

प्रश्न

उत्तर

क्या समझनेके बाद कुछ भी शुद्ध, निश्चय, आनन्दघन

समझना बाकी नहीं रहता ? कल्याणरूप परमात्माको ।

किसको जान लेनेपर (वास्तवमें) सर्वात्मरूप परिपूर्ण ब्रह्मके

जगत् जाना जाता है ? स्वरूपको ।

किं दुर्लभं सद्गुरुरस्ति लोके

सत्सङ्गतिर्ब्रह्मविचारणा च ।

त्यागो हि सर्वस्य शिवात्मबोधः

को दुर्जयः सर्वजनैर्मनोजः ॥ २८ ॥

प्रश्न

उत्तर

संसारमें दुर्लभ क्या है ?

सद्गुरु, सत्सङ्ग, ब्रह्मविचार,

सर्वस्वका त्याग और कल्याणरूप

परमात्माका ज्ञान ।

सबके लिये क्या जातना कठिन है ? कामदेव ।

पशोः पशुः को न करोति धर्मं

प्राधीतशास्त्रोऽपि न चात्मबोधः ।

किन्तुद्विषं भाति सुधोपमं स्त्री

के शत्रवो मित्रवदात्मजायाः ॥ २९ ॥

प्रश्न

उत्तर

पशुओंसे भी बढ़कर पशु कौन है ?

शास्त्रका खूब अध्ययन करके जो धर्मका पालन नहीं करता और जिसे आत्मज्ञान नहीं हुआ !

वह कौन-सा विष है जो अमृत-मा जान पड़ता है ?

नारी ।

शत्रु कौन है जो मित्र-सा लगता है ?

पुत्र आदि ।

विद्युश्चलं किं धनयौवनायु-

दानं परं किञ्च सुपात्रवत्तम् ।

कण्ठं गौरप्यसुभिर्न कार्यं

किं किं विधेयं मलिनं शिवाचारं ॥ ३० ॥

प्रश्न

उत्तर

बिजलाका तरह क्षणिक क्या है ? धन, यौवन और आयु ।

नवसे उत्तम दान कौन-सा है ? जो सुपात्रको दिया जाय ।

कण्ठगतप्राण होनेपर भी क्या पाप नहीं करना चाहिये और नहीं करना चाहिये और क्या कल्याणरूप परमात्माकी पूजा करना चाहिये ?

करनी चाहिये ।

अद्विनिर्दिशं किं परिचिन्तनीयं

संसारमिष्यात्यशिरात्मतत्त्वम् ।

किं कर्म यत्प्रीतिकरं मुरारेः

काम्या न कार्या मततं भगव्यो ॥ ३१ ॥

प्रश्न

उत्तर

रातदिन विशेषरूपसे क्या चिन्तन करना चाहिये ? संसारका मिथ्यापन ओर कल्याण-रूप परमात्माका तत्त्व ।
 वास्तवमें कर्म क्या है ? जो भगवान् श्रीकृष्णको प्रिय हो ।
 सदैव किसमें विश्वास नहीं करना चाहिये ? संसार-समुद्रमें ।

कण्ठं गता वा श्रवणं गता वा

प्रश्नोत्तराख्या मणिरत्नमाला ।

तनोतु मोदं विदुषां सुरम्यं

रमेशगौरीशकथेव

सद्यः ॥ ३२ ॥

यह प्रश्नोत्तर नामकी मणिरत्नमाला कण्ठमें या कानोंमें जाते ही लक्ष्मीपति भगवान् विष्णु और उमापति भगवान् शंकरकी कथा-की तरह विद्वानोंके सुन्दर आनन्दको बढ़ावे ।



मोहमुद्गरः

श्रीशङ्कराचार्यकृतः

प्राप्ते सन्निहिते मरणे नहि नहि रक्षति डुकृञ् करणे ।
भज गोविन्दं भज गोविन्दं भज गोविन्दं मूढमते ॥

मृत्यु निकट आकर जब तेरा ग्रस्त करेगी प्राण ,
'डुकृञ् करणे' धातु बहा तब कर न सकेगा त्राण ।
(इम कारण व्यामोह छोड़कर सुन रहस्य यह गूढ़—)
“भज गोविन्दं, भज गोविन्दं, भज गोविन्दं” मूढ ॥

मूढ जहोहि धनागमवृष्णां कुरु तनुबुद्धे मनसि वितृष्णाम् ।
यत्प्रभसे निजकर्मोपात्तं धित्तं तेन विनोदय चित्तम् ॥ १ ॥

अहे मूढ ! वैभव पानेकी तृष्णाको दे त्याग ,
मन्दमते ! तू अपने मनमें कर ले पूर्ण विराग ।
जो कुछ धित्त मिला है तुझको कर्मोंके अनुसार—
बस उससे ही हृदय-बीच तू कर आनन्द-प्रसार ॥ १ ॥

अर्थमनर्थ भावय नित्यं नास्ति ततः सुखलेशः सत्यम् ।
पुत्रादपि धनभाजां भीतिः सर्वत्रैषा कथिता नीतिः ॥ २ ॥

अर्थ, अनर्थोंकी ही जड़ है सदा यही तू जान ,
उससे सुखका लेश न मिलता, देख इसे सच मान ।
अपने मुतसे भी रहती है धनवानोंकी भीति ,
स्मरण रहे, यह सभी जगहमें बही गई है नीति ॥ २ ॥

का ते कान्ता कस्ते पुत्रः संसारोऽयमतीव विचित्रः ।

कस्य त्वं वा कुत आयातस्तत्त्वं चिन्तय तदिदं धातः ॥ ३ ॥

कौन तुम्हारी यहाँ कामिनी, कौन पुत्र, 'हे मित्र' !

सारा ही संसार अहो ! यह है अत्यन्त विचित्र !!

भला कहाँसे आया है तू, किसकी है सन्तान !

अये बन्धु ! कर इसी तत्त्वका सदा हृदयमें ध्यान ॥ ३ ॥

मा कुरु धनजनयौवनगर्भं हरति निमेषात् कालस्सर्वम् ।

मायामयमिदमखिलं हित्वा ब्रह्मपदं प्रविशाशु विदित्वा ॥ ४ ॥

धन, जन, यौवनका कदापि तू कर न अरे ! अभिमान,

पलक मारते सब कुछ हर लेता है काल महान् ।

शीघ्र त्यागकर मायामय यह विषय-प्रपञ्च अशेष-

ज्ञान प्राप्तकर परब्रह्ममें कर अविलम्ब प्रवेश ॥ ४ ॥

कामं क्रोधं लोभं मोहं त्यक्त्वाऽऽत्मानम्भावय कोऽहम् ।

आत्मज्ञानविहीना मूढास्ते पच्यन्ते नरकनिगूढाः ॥ ५ ॥

अरे ! त्यागकर काम, क्रोध, लोलुपता. मोह-विकार ,

'मैं हूँ कौन ?' निरन्तर यों ही कर तू आत्मविचार ।

आत्मज्ञानसे वञ्चित रह जाते जो कोई मूढ़-

विविध यन्त्रणाएँ वे सहने होकर नरक-निगूढ ॥ ५ ॥

सुरवरमन्दिरतत्तलवासः शय्या भूतलमजिनं वासः ।

सर्वपरिग्रहभोगत्यागः कस्य सुखं करोति विरागः ॥ ६ ॥

सुर-मन्दिर-सर्गाप या तरुके नीचे वास-स्थान ,

पृथ्वीतल ही शय्या हो, मृग-चर्ममात्र परिधान ।

हो जाता है जहाँ सर्वथा भोगपरिग्रह-त्याग—
किसे नहीं सुख पहुँचाता है ऐसा शुद्ध विराग ? ॥ ६ ॥

शत्रो मित्रे पुत्रे यन्धौ मा कुरु यत्नं विग्रहसन्धौ ।
भय समचित्तः सर्वत्र त्वं वाञ्छस्यचिराद्यदि विष्णुत्वम् ॥ ७ ॥

पुत्र तथा यान्धव कोई हो अथवा मित्र-सपत्न—
उनमें विग्रह-सन्धि आदिका कर न कदापि प्रयत्न ।
हो जा तू सम्पूर्ण वस्तुमें ही समदर्शी सन्त—
परमेश्वरमें मिल जानेकी हो यदि चाह तुरन्त ॥ ७ ॥

त्वयि मयि चान्यत्रैको विष्णुर्द्वयं कुप्यसि मय्यसहिष्णुः ।
सर्वस्मिन्नपि पश्यात्मानं सर्वत्रोत्सृज भेदज्ञानम् ॥ ८ ॥

मुझमें, तुझमें और अन्यमें व्याप्त एक ही विष्णु ,
अतः वृथा तू क्रोधित होता है मुझपर असहिष्णु ।
आत्मरूप परमेश्वरको ही सब जीवोंमें जान ,
अवसे भी सर्वत्र त्याग दे भेद-भावका ज्ञान ॥ ८ ॥

प्राणायामप्रत्याहारं नित्यानित्यधिवेकविचारम् ।
जाप्यसमेतसमाधिविधानं कुर्वन्वधानम्महद्वधानम् ॥ ९ ॥

प्राणायाम और निज इन्द्रियका कर प्रत्याहार ,
'क्या अनित्य या नित्य वस्तु है,—इसको सदा विचार ।
जाप्यसमेत सदा करता रह सुदृढ़ समाधि-विधान ,
सावधान हो, कर प्रतिदिन उस महत्तत्त्वका ध्यान ॥ ९ ॥

नलिनीदलगतजलमृतितरलं तद्वज्जीवनमतिशयचपलम् ।
क्षणमिदं सञ्जनसंज्ञतिरेकां मधति मवार्णवतरणे नौका ॥ १० ॥

पद्म पत्रपर पड़े हुए अति चञ्चल नीर समान ,
अतिशय चपल और क्षणभङ्गुर इस जीवनको जान ।
यहाँ एक बस क्षणभरकी सत्सङ्गतिहीका भाव—
भव सागरसे तरनेमें बन जाता दृढतर नाव ॥१०॥

का तेऽष्टादशदेशे चिन्ता वातुल किन्तव नास्ति नियन्ता ।
यस्त्या हस्ते सुदृढनियद् बोधयति प्रभवादिविरुद्धम् ॥११॥

अरे ! अनेक देशमें तेरा क्योंकर रहता ध्यान ?
वातुल ! बतला, ऐसा कोई तेरा शासक क्या न ?
जा दृढ़तासे हाथ बाधकर तुझे करे यह बोध—
'तेरा तो इस जन्म मरणसे रहता सदा विरोध' ॥११॥

गुरुचरणाम्बुजनिर्भरभक्त सत्सारादधिराद्रव्य मुक्त ।
सेन्द्रियमानसनियमादेव द्रक्ष्यसि निजहृदयस्थन्देवम् ॥१२॥

श्रीगुरुदेवचरणपङ्कजका होकर अविचल भक्त
इस असार ससृतिसे हो जा तू अविर्लभ विरक्त ।
इन्द्रियपुत मनका नियमन करनेसे इसी प्रकार
देख सकेगा निज हृदयस्थित ईश्वरको अनिवार ॥१२॥

दिनयामिन्धो सायम्प्रात शिशिरवसन्तो पुनरायातः ।
काल- क्रीडति गच्छत्यायुस्तदपि न मुञ्चत्याशावायु ॥१३॥

दिवस और रजनीकी बेला सन्ध्या प्रात अपार
शिशिर-वसन्त आदि ऋतुएँ भी आती बारम्बार ।
महाकाल क्रीडा करता है बीती जाता आयु ,
हाथ 'न फिर भी छोड़ रही है यह आशा' का आयु ॥१३॥

अग्ने वह्निः पृष्ठे भानू रात्रौ विबुधसमर्पितजानुः ।

करतलभिक्षस्तत्तलवासस्तदपि न मुञ्चत्याशापाशः ॥१४॥

आगे जलनी आग दिवसमें पीठ-ओर है भानु ,

रात्रि-समय छोड़ीमें सट जाते हैं दोनों जानु ।

करतलमात्र पात्र मिश्राका तरुके नीचे वास ,

फिर भी नहीं छोड़ता हा ! यह आशाकूपी पाश ॥१४॥

यावद्विचोपार्जनशक्तस्तावन्निजपरिवारो रक्तः ।

तदनु च जरया जर्जरदेहे वार्ता कोऽपि न पृच्छति गेहे ॥१५॥

जबतक धन पैदा करनेकी रहती कुल भी शक्ति—

निज कुटुम्बकी भी तबतक ही देखी जाती भक्ति ।

तदनन्तर जब कभी जरासे जर्जर होता गात—

नहीं पूछता है तब घरमें हा ! कोई भी बात ॥१५॥

जटिलो मुण्डी लुब्धितकेशः कापायाम्यरवदुक्तवेपः ।

पश्यन्नपि न पश्यति लोको ह्युदरनिमित्तं वनुरुक्तशोकः ॥१६॥

कोई जटिल तथा मुण्डी है कोई लुब्धितकेश ,

कोई वस्त्र गेरुआ धारे यों बहुविधकृतवेप ।

सदा देखते रहनेपर भी नहीं देखता लोक ,

पेट पालनेके ही हित करता है बहुधा शोक ॥१६॥

भगवद्गीता किञ्चिदधीता गङ्गाजललवकणिका पीता ।

सकृदपि येन मुरारिसमर्चा क्रियते तस्य यमेन न चर्चा ॥१७॥

यदि श्रीमद्भगवद्गीताका थोड़ा भी हो ज्ञान ,

गङ्गाजल-कण लेशमात्र भी किया जिन्होंने पान ।

एक बार जिनसे अर्चित हों मुररिपु कमला-कान्त ,
उन जीवोकी चर्चा करता नहीं कदापि कृतान्त ॥१७॥

अङ्गं गलितं पलितं मुण्डं दशनविहीनं जातन्तुण्डम् ।
करधृतकम्पितशोभितदण्डं तदपि न मुञ्चत्याशाभाण्डम् ॥१८॥

पलित हो गये बाल शीशके गलित हुआ सत्र गात ,
टूट गये त्यों ही क्रम-क्रमसे मुँहके सारे दाँत ।
पकड़ा हुआ हाथमें कँपता कैसा फव्वता दण्ड ?
फिर भी नहीं छोड़ता आशा-भाण्ड, अहो पाखण्ड ! ॥१८॥

बालस्तावत्कीडासकस्तरुणस्तावत्तुरणोरक्तः ।
वृद्धस्तावच्चिन्तामग्नः परमब्रह्मणि कोऽपि न लग्नः ॥१९॥

बालक है, तबतक नर रहता कौड़ामें आसक्त ,
तरुण हुआ तब तरुणीहीमें हो जाता अनुरक्त ।
वृद्ध-अवस्थामें नाना चिन्ताओंमें है मग्न ,
हुआ नहीं उस परमब्रह्ममें कोई भी सलग्न ! ॥१९॥

यायजनतन्तावन्मरणं तावज्जननीजठरे शयनम् ।
इति संसारे स्फुटतरदोषः कथमिह मानव तव. सन्तोषः ॥२०॥

जबतक यहाँ जन्म होता है तबतक मृत्यु-विलास ,
तबतक ही करना पड़ता है जननि-जठरमें वास ।
यदि इस जगमें दीख रहा है ऐसा स्फुटतर दोष ,
हे मनुष्य ! फिर होता कैसे यहा तुझे सन्तोष ? ॥२०॥

सत्सङ्गत्वे निस्सङ्गत्वं निस्सङ्गत्वे निर्मोहत्वम् ।
निर्मोहत्वे निश्चलितत्वं निश्चलितत्वे जीवन्मुक्तिः ॥२१॥

सासंगतिसे हो जाता नर विषयोसे निस्संग,
फिर व्यामोह-रहित हो जाता, हो सर्वत्र असंग ।
मोह विगत होते ही होता मन निश्चलतायुक्त,
निश्चलता आते हो वह हो जाता जीवन्मुक्त ॥२१॥

वयसि गते कः कामत्रिकारः शुष्के नीरे कः कासारः ।
क्षीणे वित्ते कः परिवारः ज्ञाते तत्त्वं कः संसारः ॥२२॥

आयू टल जानेपर रहता कहाँ मनोज विकार !
नीर सूखनेपर रह जाता भला कहाँ कासार ?
विभव नष्ट होनेपर रहता कहीं अहो ! परिवार ?
तत्त्वज्ञान हो जानेपर है कहाँ भला संसार ? ॥२२॥

नारीस्तनभरनामीवेशं दृष्ट्वा मा या मोहावेशम् ।
एतन्मांसवसादिविकारं मनसि विचिन्तय वारम्भारम् ॥२३॥

पीन उरोज देख रमणीका सुन्दर नाभि-प्रदेश,
कमी नहीं तू लाना मनमें मोहजन्य आवेश ।
यह नो मांस और मज्जादिकका है घृणित विकार !
देख, हृदयमें सदा यही तू वारम्बार विचार ॥२३॥

कस्त्यं कोऽहं कुत आयातः का मे जननी को मे तातः ।
इति परिभावय सर्वमसारं विद्वं स्यक्त्वा स्वप्रविचारम् ॥२४॥

तू है कौन, कहाँसे आया, अथवा मैं हूँ कौन !
कौन हमारी माता है या पिता हमारा कौन ?
इन सब बातोंका तुम करते रहना सदा विचार,
स्वप्रविचार समान त्यागकर यह असार संसार ॥२४॥

मेयं गोतानामसहस्रं ध्येयं धीपतिरूपमजघम् ।
नेयं सज्जनसङ्गे चित्तं देयं दीनजनाय च वित्तम् ॥२५॥

गीता पिण्डसहस्रनामका करते रहना गान ,
प्रतिक्षण माधवके स्वरूपका धरते रहना ध्यान ।
साधुजनोंकी ही सज्जतिमें सदा लगाना चित्त ,
दीनजनोंके लिये सर्वदा देते रहना वित्त ॥२५॥

यायत् पयनो निवसति वंदे तावत् पृच्छति कुशलं मेहे ।
गतयति वार्यौ देहापाये भार्या विभ्यति तस्मिन् काये ॥२६॥

जवतरु इस शरीरके भीतर करता प्राण निवास ,
तत्रतरु प्रिया पृच्छती रहती गृहमें 'कुशल' सहास ।
किन्तु प्राण जब बिछग हो गया, होता तनका नाश ,
तत्र भार्याको भी भय होता उस शरीरके पास ॥२६॥

सुपतः क्रियते रामाभोगः पश्चादन्त शरीरे रोगः ।
यद्यपि लोके मरणं क्षरणं तदपि न मुञ्चति पापाचरणम् ॥२७॥

सुखके हेतु किया जाता है रमणीका सभोग ,
पीछे हाथ । समस्त देहमें छा जाता है रोग ।
यद्यपि मृत्युका आश्रय लेना ही पड़ता जगबीच ,
फिर भी पापाचारोंको वह नहीं छोड़ता नीच ॥२७॥

रथ्याकर्षटचिरचित्तकन्धः पुण्यापुण्यविचर्जितपन्थः ।
योगी योगनियोजितचित्तो रमते वालोन्मत्तचवदेध ॥२८॥
मार्गपतित चिचड़ोंका रच लेता है अपना कन्ध ,
पाप-पुण्यसे सदा निराळा रहता उसका पन्थ ।

योगी योगाम्यासपरायण करके अपना चित्त ,
बालक या उन्मत्त-सदृश ही रमता रहता निश्चित ॥२८॥

कुरुते गङ्गासागरगमनं व्रतपरिपालनमथवा दानम् ।
ज्ञानविहीनः सर्वमतेन मुक्तिं भजति न जन्मशतेन ॥२९॥

कोई तो करता गङ्गासागरको ही प्रस्थान ,
कोई व्रतका पालन करता अथवा देता दान ।
यही किन्तु सबका मत है जो रहता ज्ञानविहीन ,
मौ जन्मोंमें भी पा सकता मुक्ति नहीं वह दीन ॥२९॥

योगरतो वा भोगरतो वा सङ्गरतो वा सङ्गविहीनः ।
यस्य ब्रह्मणि रमते चित्तमन्दति नन्दति नन्दत्येव ॥३०॥

योगाम्यासपरायण हो या सदा भोगमें छीन ,
सदा सङ्गमें निरत रहे या होवे सङ्गविहीन ।
किन्तु ब्रह्ममें रम जाता है जिस प्राणीका चित्त ,
वह अवश्य ही आनन्दित होता रहता है निश्चित ॥३०॥

अप्रकुलाचलसतसमुद्रा ब्रह्मपुरन्दरदिनकरुद्राः ।
न त्वं नाहं नायं लोकस्तदपि किमर्थं क्रियते शोकः ॥३१॥

कुल-पर्वत ये आठ और अति निस्तृत सात समुद्र ,
ब्रह्मा इन्द्र आदि सुरगण या दिनकर अथवा रुद्र—
ये सब कोई नित्य नहीं हैं तू मैं या यह लोक ।
फिर भी यों किसलिये व्यर्थ हो किया जा रहा शोक ? ॥३१॥

(घ) पद्यावली

भजन

तोटक छन्द

जय राम रमा-रमनं समनं-
 मय-ताप भयाकुल पाहि जनं ।
 धधधेस, सुरेस, रमेस, विभो,
 सरनागत माँगत पाहि प्रभो ॥
 दससीस-पिनासन घाँस भुजा-
 कृत दूरि महा-महि भूरि रजा ।
 रजनी-चर-चुन्द पतंग रहे
 सर-पावक-तेज प्रचंड रहे ॥
 महि-मंडल-मंडन चारुतरं
 धृत-सायक-चाप-निपंग-चरं ।
 मद्-मोह-महा-ममता-रजनी
 तमपुंज दिवाकर-तेज-भनी ॥
 मनुजात किरात निपात किये,
 मृगलोभ कुभोग सरैन हिये ।
 हति नाथ अनाथन्हि पाहि हरे,
 विषयावन पाँवर भूलि परे ॥
 बहु रोग वियोगन्हि लोग हये,
 भवदंघिनिरादरके फल ये ।
 भयसिंधु अगाध परे नर ते,
 पदपंकज-प्रेम न जे करते ॥

अति दीन मलीन दुखी नित ही ,
 जिन्हके पद पंकज प्रीति नहीं ।
 बरलंग भवंत कथा जिन्हके ,
 प्रिय संत अनंत सदा तिन्हके ॥
 नहिं राग न लोभ न मान मदा ,
 तिन्हके सम वैभव वा विपदा ।
 पहि ते तव सेवक होत मुदा ,
 मुनि त्यागत जोग-भरोस सदा ॥
 करि प्रेम निरंतर नेम लिये ,
 पदपंकज सेवक शुद्ध हिये ।
 सम मान निरादर आवर ही ,
 सय संत सुखी विचरंत मही ॥
 मुनि मानस-पंकज भुंग भजे ,
 रघुवीर महा रनधीर भजे ।
 तव नाम जपामि नमामि हरी ,
 भयरोग महामदमान अरी ॥
 गुनसील कृपापरमायतन ,
 प्रनमामि निरंतर श्रीरमन ।
 रघुनंद निकंदन द्वंद्वघन ।
 महिपाल विलोक्य दीनजन ॥

दोहा—चार चार चर मांगऊ हर्षि देहु श्रीरंग ।
 पदसरोज अनपायनी भगति सदा सतसंग ॥

राग सोरठ

ऐसो को उदार जग माहीं ।

बिनु सेवा जो द्रवै दीनपर, राम सरिस कोउ नाहो ॥ १ ॥

जो गति जोग विराग जतन करि, नहिं पावत मुनि ग्यानी ।

सो गति देत गोध सयरी कहैं, प्रभु न बनुत जिय जानी ॥ २ ॥

जो संपति दससोस अरपि करि राखन सिव पहैं लीन्हों ।

सो संपदा विभीषन कहैं अति सकुच-सहित द्वरि दीन्हों ॥ ३ ॥

तुलसिदास सब भौंति सकल सुख, जो चाहसि मन मेरो ।

तौ भजु राम, काम सब पूरन करहिं कृपानिधि तेरो ॥ ४ ॥

राग धनाश्री

यह चिन्तौ रघुवीर गुसाई ।

ओर आस विस्वास भरोसो, हरौ जीव-जड़ताई ॥ १ ॥

वहाँ न सुगति सुमति संपति कछु, रिधि सिधि विपुल बढाई ।

हेतुरहित अनुराग राम-पद, बढ़ै अनुदिन अधिकारी ॥ २ ॥

कुटिल करम लै जाइ मोहि, जहँ-जहँ अपनी चरिआई ।

तहँ-तहँ जनि छिन छोड़ छाँड़िये, कमठ-अंठकी नाई ॥ ३ ॥

या जगमें जहँलग या तनुको, प्रीति प्रतीति सगाई ।

ते सब तुलसिदास प्रभु ही सो, होहिं सिमिटि इक ठाई ॥ ४ ॥

राग टोढी

नू दयालु, दीन हों, नू दानि, दौं मिश्वारी ।

तौ प्रसिद्ध पातकी, नू पाप-पुंज-हारी ॥ १ ॥

नाथ तू अनाथको, अनाथ कौन मोसो ?

मो समान आरत नहिं, आरतिहर तोसो ॥ २ ॥

ग्रह तू, हों जीव, तू ठाकुर, हों चेरो ।

तात, मात, गुरु, सखा तू, सय विधि दितु मेरो ॥ ३ ॥

तोहिं मोहिं नाते अनेक, मानिये जो भाये ।

ज्यों त्यों तुलसी कृपालु ! चरन-सरन पावै ॥ ४ ॥

राग नट

मैं हरि पतित-पावन सुने ।

हों पतित, तुम पतित-पावन, दोड वानरु येने ॥ १ ॥

व्याध गनिका गज अजामिल, सासि निगमनि भने ।

भोर अधम अनेक तारे, जात कापै गने ॥ २ ॥

जानि नाम अजानि छीन्हें नरक यमपुर मने ।

दास तुलसी सरन आयो, राखिये अपने ॥ ३ ॥

राग बागेश्री

कौन जतन चितती करिये ।

निज आचरन विचारि डारि हिय, मानि जानि डरिये ॥ १ ॥

जेहि साधन हरि द्रवहु जानि जन, सो हडि परिहरिये ।

जाते विपति-जाल निसिदिन दुख, तेहि पथ अनुसरिये ॥ २ ॥

जानत हूँ मन वचन करम-परहित कीन्हें तरिये ।

सो विपरीत देखि परसुख, विनु कारन ही जरिये ॥ ३ ॥

श्रुति पुरान समो मत यह सत्संग सुदृढ़ धरिये ।

निज अभिमान मोढ़ ईर्ष्या वस, तिनहिं न आदरिये ॥ ४ ॥

संतत सोइ प्रिय मोदि सदा, जाते भवनिधि परिये ।
 कहु अच नाथ ! कोन चलतें, संसार-सोरु हरिये ॥ ५ ॥
 जर-रुच निज करुना-सुभावतें, द्रवहु तो निस्तरिये ।
 तुलसिदास विस्वास आन नहिं, कत पचि पचि मरिये ॥ ६ ॥

राग पुरी

मन पछितेहै अवसर पाते ।

दुर्लभ देह पाइ हरिपद भजु, करम वचन अरु हांते ॥ १ ॥
 सहस्रबाहु दसवदन आदि नृप, यबे न काल गलीते ।
 'हम-हम' करि धन-धाम सँचारे, अंत चले उठि रीते ॥ २ ॥
 सुत-यनितादि जानि स्वारथरत, न करु नेह सयहीतें ।
 अंतहुँ तोहिं तजेंगे, पामर ! तू न तजै अवहीतें ॥ ३ ॥
 अर नाथहिं अनुरागु जागु जड़, त्यागु दुरासा जीतें ।
 तुझे न काम-भगिनि तुलसी कहूँ, प्रियभोग बहु घीतें ॥ ४ ॥

राग आसावरी

दोनन दुपहरन देव, संतन सुखनारी ॥ १ ॥
 भजामील गीध व्याध, इनमे कहो कौन साध ,
 पंछीह पद पढ़ात, गनिका-सी तारी ॥ २ ॥
 ध्रुवके सिर छत्र देत, प्रह्लादकहँ उवार लेत ,
 भक्त हेत वॉढ्यो सेत, लंकपुरी जारी ॥ ३ ॥
 तंदुल देत रीझ जात, सागपातसों अधात ,
 गिन्त नही जूँठ फल, खीट मीठ शारी ॥ ४ ॥

गजको जब ग्राह ग्रस्यो, दु शासन चीर खस्यो ,
सभा बीच कृष्ण कृष्ण, द्रोपदी पुकारो ॥ ५ ॥
इतनेमे हरि आइ गये, प्रसनन थारूढ भये ,
सूरदास द्वारे ठाढ़ो, अधिरो भिखारी ॥ ६ ॥

राम आसावरी

अब मै नाच्यो बहुत गुपाल ।

काम क्रोधको पहिरि चोलना कंठ त्रिपथकी माल ॥ १ ॥
महा मोहके नूपुर वाजत निंदा शब्द रसाल ।
भरम भएथो मन भयो पलावज, चलत कुसंगति चाल ॥ २ ॥
तृष्णा नाद करत घट भीतर, नाना रिधि दे ताल ।
मायाको फटि फँडा बाँध्यो, लोभ तिलक दियो माल ॥ ३ ॥
कोटिक रुला कौछि दिधरार्इ, जल थल सुधि नहिं फाल ।
सूरदासकी सत्रै अविद्या, बेगि हरो नंदलाल ॥ ४ ॥

राम धनाभी

अधिर्या हरि-दरशनकी व्यासी ।

देख्यो चाहत रमलनेनको, निसिदिन रहत उदासी ॥ १ ॥
केसर तिलक मोतिनरी माला, वृदाननके वासी ।
नेह लगाय त्यागि गये तन सम, डारि गये गल फासी ॥ २ ॥
राइके मनरी को जानत, लोगनके मन हासी ।
सूरदास प्रभु तुम्हरे दरस तिन लैहो करवत रामो ॥ ३ ॥

राग धनाधी

अँघियों हरि-दरशनकी भूषी ।

अव फ्यों रहति श्याम-रँग राती, ये चार्त सुनि रूखी ॥ १ ॥
 मयधि गनत इकट्ठ मग जोवत, तय ये इतों नहिं झूषी ।
 इते मान इति योग सँदेशन, सुनि अकुलानी दूषी ॥ २ ॥
 सूर सकत हठ नाथ चलायत ये सरिता हं सूषी ।
 पारक यह मुल भानि देसायहु, बुद्धि पै पिचत पतूषी ॥ ३ ॥

राग सारंग

निसिदिम परसत नैन हमारे ।

सदा रहत पायस ऋतु हमपर जयतें श्याम लिधारे ॥ १ ॥
 अंजन धिर न रहत अँघियनमे, कर कपोल भये कारे ।
 कंझुफि पढ सूखत नहिं कयहँ, उर यिच यहत पनारे ॥ २ ॥
 ओसू सलिल भये पग चाके, यहे जात सित तारे ।
 सूरदास अव दूयत है व्रज, काहे न लेत उगारे ॥ ३ ॥

राग भासावरी

करी गोपालक्री सन होइ

जो अपनो पुरुषार्थ मानत, अति झूठो हे सोइ ॥
 साधन मंत्र यंत्र उद्यम बल, यह सब डारहु धोइ ।
 जो कहु लिखि राखी नैदनंदन, मेढि सके नहिं कोइ ॥
 दुख सुख लाभ-अलाभ समुझि तुम, कतहिं मरत हो रोइ ।
 सूरदास स्वाभी कहनामय, म्याम-चरन मन पोइ ॥

राग बिलावल

नाहिं न रह्यो हियमें ठौर ।

नंद-नंदन अछत कैसे, आनिये उर और ॥ १ ॥
चलत चितवत दिवस जागत, स्वप्न सोवत रात ।
हृदयमें यह दयाम मूरति छिन न इत उत जात ॥ २ ॥
कहत कथा अनेक ऊधो ! लोक-लाज दियात ।
कहा करौं तन प्रेम-पूरन घट न सिंधु समात ॥ ३ ॥
दयाम गात सरोज आनन ललित गति मृदु हास ।
सूर ऐसे रूप कारन मरत लोचन व्यास ॥ ४ ॥

राग भैरवी

सुने रो मैं निर्यलके बल राम ।

पिछली साध भई संतनकी अड़े सँघारे काम ॥
जयलगि गज बल अपनो बरन्यो नेरु सरयो नहिं काम ।
निर्यल है बलराम पुकारयो आये आये नाम ॥
दुपदसुता निर्यल भई ता दिन तजि आये निज धाम ।
दुःशासनकी भुजा बकित भई बसन रूप भये दयाम ॥
जयबल तपबल और बाहुबल चौधो है बल दाम ।
सूर किशोर-कृपाते सच बल दारेको दग्गिनाम ॥

राग मारंग

या गट रीतकी फहरान ।

कर धरि चक्र चरनकी धायनि नाहिं पिसरति यह बान ॥ १ ॥
रथते उतरि अग्रनि आनुर है फच-रजकी लपटान ।
मानो मिंद मेलते निकन्यो महामन गज जान ॥ २ ॥

जिन गुपाल मेरो प्रन राख्यो मेटि वेदकी कान ।
सोई सूर सहाय हमारे निकट भये हैं आन ॥३॥

छावनी

✓ समझ वृद्ध दिल देस पियारे आशिरु होकर सोना क्या ॥
रुपा सृष्टा रामका टुकड़ा फीका और सलोना क्या ।
पाया हो तो दे ले प्यारे पाय पाय फिर सोना क्या ॥
जिन ओछिनसों नोंद गचोई तफिया लेष मिछौना क्या ।
कहत कमाल प्रेमके मारग सीस दिया तय रोना क्या ॥

राग सारंग

✓ रे ! तोहे पीव मिलेंगे, घूँघटका पट चोल ।

घट घटमें यह साईं रमता, कटुक वचन मत बोल ॥१॥
धन जोवनको गरव न कीजे, झूठा पहरेंग चोल ।
सुन्न महलमें दियना बारिलै, आसनसों मत डोल ॥२॥
जोग जुगुतसों रंगमहलमें पिय पायो अनमोल ।
कहत करीर अनंद भयो हे, धाजत अनहद डोल ॥३॥

राग भैरवी

श्रीनी श्रीनी बीनी चदरिया ।

काहेकै ताना काहेकै भरनी, कीन तारसे बीनी चदरिया ॥१॥
ईगला पिंगला ताना भरनी, सुखमन तारसे बीनी चदरिया ॥२॥
आठ काँवल दल चरखा डोले, पाँच तत्त गुन तीनी चदरिया ॥३॥
साईंको सियत मास दस लागै, ठोरु ठोरुके बीनी चदरिया ॥४॥
सो चादर सुर नर मुनि ओढ़ै, ओढ़िके मैली कीनी चदरिया ॥५॥
दास कवीर जवनसे ओढ़ो, ज्यों की त्यों धरं दीनी चदरिया ॥६॥

चार्करीमें दरशन पाऊँ, सुमिरन पाऊँ खरची ।
 भाव भगति जागिरी पाऊँ तीनों बातों सरसी ॥२॥
 मोर मुकुट पीतांबर सोहै, गल वैजंती माला ।
 वृंदावनमें धेनु चरावे, मोहन मुरलीवाला ॥३॥
 ऊँचे ऊँचे महल बनाऊँ, बिच बिच राखूँ वारी ।
 साँवरियाँके दरशन पाऊँ, पहिर कुसुँमल सारी ॥४॥
 जोगी आया जोग करनकुँ, तप करने सन्यासी ।
 हरी भजनको साधू आया, वृंदावनके वासी ॥५॥
 मीराके प्रभु गहिर गँभीरा, हृदै रहो जी धीरा ।
 आधी रात प्रभु दर्शन वीन्तो, प्रेम-नदीके तीरा ॥६॥

माखवासी गत

हे रो मैं तो प्रेमदेवानो मेरो दरद न जाने फोय ॥६क॥
 सूली ऊपर सेज हमारी, सोणो किस बिध होय ।
 गगन-मँडलपर सेज पियाको, किस बिध मिलणो होय ॥१॥
 घायलकी गति घायल जानै, जो कोई घायल होय ।
 जीहरीकी गति जीहरी जानै, दूजा न जानै फोय ॥२॥
 दरदकी मारी यन यन डोन्तूँ, वैद मिन्थो नहिं फोय ।
 मीराके प्रभु पीर मिटे जब, वैद साँवलियो होय ॥३॥

राग भासावरी

दरस बिनु दूषन लागे नैन ।
 जयसे तुम बिदुरे मेरे प्रभुजी, कपट न पायो धैन ॥१॥

शब्द सुनत मेरी छतियाँ कंपै, मोंठ लागे येन ।
 एक टकटकी पंथ निहारूँ, भई छमासी रैन ॥२॥
 प्रिरह विथा कासूँ कहुँ सजनी यह गई करवत नेन ।
 मीराके प्रभु कब रे मिलोमे, दुख मेहन सुख-देन ॥३॥

गजल

✓ अगर है शोफ मिलनेका, तो हरदम लौ लगाता जा ।
 जलाकर खुदनुमाईको, भसम तनपर लगाता जा ॥
 पकड़कर इफ़्तकी झाड़, सफा कर दिज्र व-दिलको ।
 दुईकी धूलको लेकर, मुसल्लेपर उड़ाता जा ॥
 मुसल्ला छोड़, तसनी तोड़, फितायें डाल पानीमें ।
 पकड़ वस्तू फिरदतोंका, गुलाम उनका कहाता जा ॥
 न मर भूखे, न रख रोजा, न जा मस्जिद न कर सिज्दा ।
 धजूका तोड़ दे फूजा, शराये-शौन पीता जा ॥
 हमेशा खा, हमेशा पी, न गफलतसे रहे इफ़दम ।
 नरोमें सेर कर अपनी, खुदीको तू जलाता जा ॥
 न हो मुल्ला, न हो बखान, दुईकी छोड़कर पूजा ।
 हुफम है शाह फलंदरका, अनलहक तू कहाता जा ॥
 कहें मंसूर मस्ताना, हक मेने दिलमें पहचाना ।
 यही मस्तोंका मय्याना, उसीके बीच आता जा ॥

राग कालिगडा

मूरख छाँडि वृथा अभिमान ।
 औसर धीति चलयो है तेरो, दो दिनको मेहमान ॥१॥

गमल

हमन है इश्क मस्ताना हमनको होशियारी क्या ?
 रहें आजाद या जगमें, हमन दुनियाँसे यारी क्या ? ॥१॥
 जो बिछुड़े हैं पियारेसे, भटकते दर-बदर फिरते ।
 हमारा यार है हममें, हमनको इंतजारी क्या ? ॥२॥
 खलक सवनाम अपनेको, बहुत कर सर पटकता है ।
 हमन हरि-नाम सोचा है, हमन दुनियाँसे यारी क्या ? ॥३॥
 न पल बिछुड़ें पिया हमसें, न हम बिछुड़ें पियारेसे ।
 उन्हाँसे नेह लागी है, हमनको बेकरारी क्या ? ॥४॥
 कयीरा इश्कका माता, दुईको दूर कर दिलसे ।
 जो चलना राह नाजुक है, हमन सर योश भारी क्या ? ॥५॥

राग काफ़ी

आई गवनघाँकी सारी, उमिरि अचर्ही मोरि वारी ॥टंक॥
 साज समाज पिया लै आये, और कहरिया चारी ।
 बम्हना वेदखी अँचरा पकरिकै, जोरत गँठिया हमारी ॥
 सखी सव पारत गारी ॥१॥
 विधि-गति याम कछु समुझि परत ना बैरी भई मद्दतारी ।
 रोय रोय अँखिया मोरि पोंछत, घरवासँ देत निकारी ॥
 भई सवको हम मारी ॥२॥
 गीन कराय पिया ले चालै, इत उत वाट निहारी ।
 छूटत गाँव नगरसँ नाता, छूटै मद्दल अटारी ॥
 कर्म गति टरै न टारी ॥३॥

नदिया किनारे चलम मोर रसिया, दीन्ह घुँघुट पट टारो ।
 थरथराय तनु फाँपन लागे, काह न देख हमारो ॥
 पिया लै आये गोहारो ॥५॥
 कहै कबीर सुनो भई साधो, यह पद लेहु विनारी ।
 अवकै गौना चडुरि नहिं औना, करिलें भेंट अँकुरारो ॥
 एक वेर मिलि लें प्यारी ॥५॥

राग भैरवी

मेरे तो गिरधर-गुपाल दूसरो न कोई ॥टेक॥
 जाके सिर मोर मुकुट, मेरो पति सोई ।
 तात मात भ्रात यंधु, आपनो न कोई ॥१॥
 छाँड दई कुलकी कान, का करिहैं कोई ।
 संतन दिग पैठि पैठि, लोक-लाज सोई ॥२॥
 चुनरीके किये दूक, मोढ़ लीन्हि लोई ।
 मोती मूँगे उतार, धनमाला पोई ॥३॥
 अँसुधन जल साँच साँच प्रेम-बेलि वोई ।
 भव तो घेल फैल गई, होनी हो सो होई ॥४॥
 क्रोधकी मथनियाँ बड़े प्रेमसे विलोई ।
 माखन जय काढ़ि लियो छाल धिये कोई ॥५॥
 आई में भक्ति काज जगत देख मोदी ।
 दासि मीरा गिरधर प्रभु, तारो अव मोदी ॥६॥

राग भैरवी

श्याम म्हँने चाकर राखोजी गिरधारीलाल चाकर राखोजी ॥टेक॥
 चाकर रहसूँ वाग लगासूँ, नित उठ दरसन पासूँ ।
 चूँदावनकी कुँजगलिनमें, गोविंदका गुण गासूँ ॥१॥

चाकरीमें दर्शन पाऊँ, सुमिरन पाऊँ सरसी ।
 भाव भगति जागिरी पाऊँ तीनों चाताँ सरसी ॥२॥
 मोर मुकुट पीतांबर सोहे, गल वैजंती माला ।
 घुंदावनमें घेनु चरावे, मोहन मुरलीवाला ॥३॥
 ऊँचे ऊँचे महल बनाऊँ, बिच बिच राखूँ बारी ।
 साँघरियाँके दर्शन पाऊँ, पहिर कुसुमल सारो ॥४॥
 जोगी आया जोग करनहुँ, तप करन सन्यासी ।
 हरी भजनको साधू आया, घुंदावनके वासी ॥५॥
 मीराके प्रभु गहिर गँभीरा, हृदै रहो जी धीरा ।
 आधी रात प्रभु दर्शन दीन्हो, प्रेम-नशके तीरा ॥६॥

मारवाणी गत

हे री मैं तो प्रेमदिवानो मेरो दरद न जाणे कोय ॥८॥
 सली ऊपर सेज हमारी, सोणो किस विध होय ।
 गगन-मँडलपर सेज पियाको, किस विध मिलणो होय ॥९॥
 घायलकी गति घायल जानै, जो कोई घायल होय ।
 जौहरीकी गति जौहरि जानै, दूजा न जानै कोय ॥१०॥
 दरदकी मारी बन बन डोल्हूँ, वैद मिल्यो नहिं कोय ।
 मीराके प्रभु पोर मिटै जय, वैद साँवलियो होय ॥११॥

राग भासावरी

दरस बिनु दूरन लागे नैन ।

जयसे तुम बिहुरे मेरे प्रभुजी, कयहुँ न पायो चैन ॥१॥

शब्द सुनत मेरी छतिर्या कंपे, मॉंठे लागे येन ।
 एक टरुटकी पंथ निहारूँ, भई छमासी रैन ॥२॥
 फिरह दिया कासूँ कहूँ सजनी यह गई करवत नेन ।
 मीराके प्रभु कब रे मिलोगे, दुप-मेहन सुख देन ॥३॥

गजल

अगर हे शोक मिलनेका, तो हरदम लौ लगाता जा ।
 जलाकर खुदनुमाईको, भसम तनपर लगाता जा ॥
 पकबकर इदरुनी झाड़, सफा कर हिज ए-दिलको ।
 दुईकी धूलको लेकर, मुसल्लेपर उड़ाता जा ॥
 मुसल्ला छोड़, तसजी तोड़, कितायें डाल पानीमें ।
 पकड़ दस्त तू फिरदौंका, गुलाम उनका कहातर जा ॥
 न मर भूखे, न रय रोजा, न जा मस्जिद न कर सिज्दा ।
 यजूका तोड़ दे कूजा, शराबे-शौक पीता जा ॥
 हमेशा या, हमेशा पी, न गफलतसे रहें इकवम ।
 नशेमें सेर कर अपनी, खुदीको तू जलाता जा ॥
 न हो मुल्ला, न हो गहान, दुईकी छोड़कर पूजा ।
 हुफम हे शाह फलंदरका, अनलहक तू कहाता जा ॥
 कहे मंसूर मस्ताना, हक मैंने दिलमें पहचाना ।
 यही मस्तौका मयदाना, उसाके बाँच आता जा ॥

राग कालिगडा

मूरख छोंडि वृथा अभिमान ।
 औसर पीति चल्थो हे तेरो, दो दिनखे मेहमाँन ॥१॥

भूप अनेक भये पृथिवीपर, रूप तेज बलवान ।
 कीन बच्यो या काल व्यालते, मिट गये नाम निसान ॥२॥
 धवल धाम धन गज रथ सेना, नारी चंद्र, समान ।
 अंत समे सबहीको तजिकै, जाय वसे समसान ॥३॥
 तजि सतसंग भ्रमत प्रियनमै, जा प्रिधि मरकट स्थान ।
 छिन भरि चेडिन सुमिरन कान्हों, जासों होय कल्यान ॥४॥
 रे मन मूढ़, अनत अनि भटके, मेरो रह्यो अव मान ।
 नारायन प्रजराज कुँवरसों, बेगहि करि पहिचान ॥५॥

राग बिहाग

नयनों रे, चितचोर यतावो ।

तुम ही रहत भजन रखवारे, बोकै वीर कहावो ॥१॥
 तुम्हरे वीर गयो मन मेरो, चाहे सोहैं छावो ।
 अग क्यों रोवत हाँ वह-मारे, रहैं तो थाह लगावो ॥२॥
 घरके भेदी पेडि द्वारणे, दिनमें घर लुटजावो ।
 नारायन मोहि गस्तु न चहिये, लेनेहार दिखावो ॥३॥

राग सौरा

मोहन गसि गयो मेरे मनमें ।

लोख लाज कुल-कानि छूटि गई, याकी नेह लगनमें ॥१॥
 जित देगों तित ही वह दीगै, घर चाहर आँगनमें ।
 अंग अंग प्रति रोम रोममें, छाइ रह्यो तन मनमें ॥२॥
 कुंडल झलक कपोलन सोहैं, गजचंद्र भुजनमें ।
 कंकन कलित ललित धनमाला, नूपुर धुनि चरननमें ॥३॥

चपल नैन भ्रुकुटी घर बाँकी, ठाढ़ो सघन लतनमें ।
नारायन बिनु मोल बिकी हौं, चाकी नेक हँसनमें ॥४॥

राग मुलतानी

मनकी मनही माँहिं रही ।

ना हरि भजे न तीरथ सेये चोटो काल गहो ॥
दारा, मीत, पूत, रथ, संपति धन जन पूर्ण मही ।
भोग सकल मिथ्या यह जानो भजना राम सही ॥
फिरत फिरत बहुते जुग हारयो मानुस देह लही ।
नानक कहत मिलनकी चेरियाँ सुमिरत काहे नहीं ?

राग दुर्गा

रे मन ! रामसौं कर प्रीत ।

श्रवण गोविंद गुण सुनो अरु गाड रसना गीत ॥१॥
कर साधु संगत सुमिर माधो होय पतित पुनीत ॥२॥
काल ध्याल ज्यों सदा डोले मुख पसारे मीत ॥३॥
आजरल पुनि तौहि प्रसिद्ध समस्त राखो चीत ॥४॥
कहे नानक राम भज ले जात अवसर चीत ॥५॥

राग बागेश्वरी

अजहुं न निरुसै प्राण कठोर ! ॥ टेक ॥

दरसन बिना बहुत दिन बीते, सुंदर प्रीतम मोर ॥१॥
चारि पहर चारी जुग बीते, रेनि गवाँई भोर ॥२॥
अवधि गई अजहुं नहिं आयें, कतहुं रहे चितचोर ! ॥३॥
कयहुं नैन निरपि नहिं देखे, मारग चितवृत चोर ॥४॥
दादू ऐसे आतुर विरहिनां, जैसे चंद चकोर ॥५॥

राग गौरी

मुसाफिर रैन रही थोरी ।

जागु जागु सुख-नौदं त्यागि दे, होत वस्तुकी चोरी ॥१॥
मंजिल दूरि भूरि भवसागर, मान कूर मति मोरी ।
ललितकिसोरी हाकिमसौ डर, करै जोर वरजोरी ॥२॥

राग धनाधी

तातल-संकत चारि-चिंतु सम सुत-मित-रमणि समाजे ।
तोहे विसरि मन ताहे समर्पिनु अब मझु ह्व कोन काजे ॥

माधव ! हम परिणाम निराशा ।

हुँहु जगतारण दीन दयामय अतये नोहारि विसवासा ॥
माध जनम हम नौदे गवांयनु जरा शिशु कतदिन गेला ।
निधुचने रमणी रस रंग मातलुँ तोहे भजव कोन घेला ॥
कत चतुरानन मरि मरि जावत न तुआ आदि अचसाना ।
तोहे जनमि पुन तौहे ममायत सागर-लहर समाना ॥
भनै विद्यापति शेष शमनमय नुया धिना गति नहिं आरा ।
आदि भनादिक नाथ कहायसि भव-तारण भार तुहारा ॥

राग धनाधी

भजहु रे मन नंदनंदन, अभय चरणारविंद रे ।
दुलभ मानुष जनम, सतसंग तरय प्र भवसिंधु रे ॥
शांत मानष घात चरिय ए दिन यामिनी जागि रे ।
पिकले सेविन कृष्ण दुर्जन चपल मुख मय त्यागि रे ॥
ए धन याचन पुंन परित्यज ह्वे कि आछे परतीत रे ।
कमल-दल-जल जोवन टलमल, भजहु हरिपद निचरे ॥

ध्वज कीर्तन स्मरण चंदन पाद सेवन दासि रे ।
पूजन सप्रियजन आत्मनिवेदन गोविंददास अमिलापि रे ॥

बंगला

राग आसावरी

अंतर मम विरसित करो अंतरतर हे ।
निर्मल कर उज्ज्वल कर सुंदर कर हे ॥
जाग्रत कर उद्यत कर निर्मय कर हे ।
मंगल कर निरलस निःसंशय कर हे ॥
युक्त कर हे सवार संगे मुक्त कर हे बंध ।
संचार कर सकल कर्म शांत तोमार छंद ॥
चरणपद्मे मम चित्त निष्पंदित कर हे ।
नंदित कर नंदित कर नंदित कर हे ॥

बंगला

राग इमन कल्याण

सुंदर हृदिरंजन तुमि नंदन फुलहार ।
तुमि अनंत नव यस्तंत अंतरे आमार ॥
नील अंबर चुंवन्-नत चरणे धरणी मुग्ध नियत ।
अंचल घेरि संगीत यत गुंजरे शत धार ॥
शलकि छे फत इन्दु-किरण पुलकि छे फूलगंध ।
चरण भंगे ललित अंगे चमके चकित छंद ॥
छिंडि ममोर शत बंधन तोमा पाने धाय यत कन्दन ।
लह हृदयेर फूल चंदन वंदन उपहार ॥

राग जैजैवन्ती

कर प्रणाम तेरे चरणोंमें लगता हूँ अथ जगके काज ।
पालन करनेको आधा तब मैं नियुक्त होता हूँ आज ॥
अंतरमें स्थित रहकर मेरे बागडोर पकड़े रहना ।
निपट निरंकुश चंचल मनको सावधान करते रहना ॥
अंतर्यामीको अंतःस्थित देख सशंकित होवे मन ।
पाप-वासना उठते ही हो नाश लाजसे घट जलधुन ॥
जीयोंका कलरव जो दिनभर सुननेमें मेरे आवे ।
तेरा ही गुणगान जान मन प्रमुदित हो अति सुख पावे ॥
तू ही है सर्वत्र व्याप्त प्रभु तुझमें सारा यह संसार ।
इसी भावनासे अंतरभर मिलूँ तभीसे तुझे निहार ॥
प्रतिक्षण जिन इंद्रिय-समूहने जो कुछ भी आचार करूँ ।
केवल तुझे रिझानेको यस तेरा ही व्यवहार करूँ ॥

राग शंकर

दीनबंधो कृपासिंधो, कृपाविंदू दो प्रभो ।
उस कृपाही वृंदसे फिर बुद्धि ऐसी हो प्रभो ॥
वृत्तियाँ द्रुत-गामिनी हों, आ समाधें नाथमें ।
नद-नदी जैसें समाती हैं, सभी जलनाथमें ॥
जिस तरफ देखूँ उधर ही, दरश हो श्रीरामका ।
आंस भी मूँदूँ तो दीर्घ, मुखकमल घनश्यामका ॥
आपमें मैं आ मिलूँ प्रभु ! यह मुझे वरदान दो !
मिलती तरंग समुद्रमें, जैसें मुझे भी स्थान दो ॥

छूट जायें दुःख सारे, क्षुद्र सीमा दूर हो ।
 द्वैतकी बुविधा मिटे, आनंदमें भरपूर हो ॥
 आनंद सीमा रहित हो, आनंद पूर्णानन्द हो ।
 आनंद सत् आनंद हो, आनंद चित् आनंद हो ॥
 आनंदका आनंद हो, आनंदमें आनंद हो ।
 आनंदको आनंद हो, आनंद ही आनंद हो ॥

राग भैरवी

देख दुःखका घेप धरे में, नहीं डरूँगा तुमसे नाथ ।
 जहाँ दुःख वहाँ देख तुम्हें मैं, पकड़ूँगा जोरोंके साथ ॥
 नाथ छिपा लो तुम मुँह अपना, चाहे अति अधियारेमें ।
 मैं लूँगा पहचान तुम्हें एक, कोनेमें जग सारेमें ॥
 रोग शोक धनहानि दुःख, अपमान-घोर अति दारुण त्रेधा ।
 सबमें तुम सब ही है तुममें, अथवा सब तुम्हारे ही घेप ॥
 तुम्हारे बिना नहीं कुछ जब, तब फिर मैं किसलिये डरूँ ।
 मृत्यु साज सज यदि आओ तो, चरण पकड़ सानंद मरूँ ॥
 दो दर्शन चाहे जैसा भी, दुःख घेप धारण कर नाथ ।
 जहाँ दुःख वहाँ देख तुम्हें मैं, पकड़ूँगा जोरोंके साथ ॥

छावनी

पलभर पहिले जो कहता था यह धन मेरा यह घर मेरा ।
 प्राणोंके तनसे जाते ही उसको लाकर बाहर मेरा ॥
 जिस चटक-भटक औ फैशनपर तू है इतना भूला फिरता ।
 जिस पद-गौरवके शेरवमें दिन रात शौकसे है गिरता ॥

जिस 'तड़क-भड़क औ मौज़-मजोंमें फुरसत नहीं तुझे मिलती ।
जिस गान तान औ गण्य-शण्यमें सदा जीभ तेरी हिलती ॥
इन सभी साज-सामानोंसे छुट जायेगा रिश्ता तेरा ।
प्राणोंके तनसे जाते ही उसको लाकर बाहर गेरा ॥ १ ॥

जिस धन-दौलतके पानेको तू भाओं पहरे भटकता है ।
जिन भागोंका अभाव तेरे अंतरमें सदा पटकता है ॥
जिस सबल देह सुंदर आकृतिपर तू इतना अकड़ा जाता ।
जिन विषयोंमें सुख देख रहा पर कभी नहीं पकड़े पाता ॥
इन धन जोवन उल रूप सभीसे टूटेगा नाता तेरा ।
प्राणोंके तनसे जाते ही उसको लाकर बाहर गेरा ॥ २ ॥

जिस तनको सुख पहुँचानेको तू ऊँचे महल बनाता है ।
जिसके विलासके लिये निरंतर चुन-चुन साज सजाता है ॥
जिसको सुंदर दिखलानेको है साबुन तैल लगाता तू ।
जिसका रक्षाके लिये सदा है देवी देव मनाता तू ॥
वह धूलि-धूसरित हो जायेगा सोने सा शरीर तेरा ।
प्राणोंके तनसे जाते ही उसको लाकर बाहर गेरा ॥ ३ ॥

जिस नश्वर तनके लिये किसीसे लड़नेमें नहि सकुचाता ।
जिस तनके लिये हाथ फैलाते जरा नहीं तू शरमाता ॥
जो चोर डाकुओंके डरसे नित पहरोके अंदर सोता ।
जो छायाको भी प्रेत समझकर डरता है व्याकुल होता ॥
वह देह साक हो पड़ा अकेला सूने मरघटमें तेरा ।
प्राणोंके तनसे जाते ही उसको लाकर बाहर गेरा ॥ ४ ॥

जिन माता पिता पुत्र स्वामीको अपना मान रहा है तू ।
 जिन मित्र-बंधुओंको, चैभचको अपना जान रहा है तू ॥
 है जिनसे यह संबंध टूटना कभी नहीं तैने जाना ।
 है जिनके कारण अहंकारसे नहीं चढ़ा किसको माना ॥
 यह छूटेगा संबंध सभीसे होगा जंगलमें डेरा ।
 प्राणोंके तनसे जाते ही उसको लाकर बाहर गेरा ॥ ५ ॥
 जिनके लिये भूल बैठा उस जगदीश्वरका पावन नाम ।
 है जिनके लिये छोड़ सब सुकृत पापोंका तू बना गुलाम ॥
 रे ! भूले हुए जीव ! यह सब कुछ पड़े यहीं रह जायेंगे ।
 जिनको तैने अपना समझा है सभी दूर दृष्ट जायेंगे ॥
 हो सचेत अब व्यर्थ गँवा मत जीवन यह अमूल्य तेरा ।
 प्राणोंके तनसे जाते ही उसको लाकर बाहर गेरा ॥ ६ ॥



गीताप्रेस, गोरखपुरकी गीताएँ .

।मद्भगवद्गीता-[श्रीशांकरभाष्यसं सरल हिन्दी-अनुवाद] इसमें मूल भाष्य तथा भाष्यके सामने ही अर्थ लिखकर पढ़ने और समझनेमें सुगमता कर दी गयी है । पृष्ठ ५१९, ३ चित्र, मूल्य साधारण जिल्द २॥), बदिया कपड़ेकी जिल्द ... २॥१)

।मद्भगवद्गीता-मूल, पदच्छेद, अन्वय, साधारण भाषाटीका, टिप्पणी, प्रधान और सूक्ष्म विषय एवं त्यागसे भगवत्प्राप्तिसहित, मोटा टाइप, कपड़ेकी जिल्द, पृष्ठ ५७०, ४ चित्र, मूल्य १॥)

।मद्भगवद्गीता-गुजराती टीका, गीता न० २ की तरह, मूल्य ... १॥)

।मद्भगवद्गीता-मराठी टीका, हिन्दीकी १॥) वाली न० २ के समान, मू० १॥)

।मद्भगवद्गीता-प्रायः सभी विषय १॥) वाली न० २ के समान, विशेषता यह है कि श्लोकोंके सिरेपर भावार्थ छपा हुआ है, साइज और टाइप कुछ छोटे, पृष्ठ ४६८, २७००० छप चुकी, मू० ॥३॥ सजिल्द ॥३॥)

।मद्भगवद्गीता-वर्णा टीका, गीता न० ५ की तरह, मूल्य ... १॥१)

।मद्भगवद्गीता-गुटका-(पाकेट साइज) हमारी १॥) वाली गीताकी टीक नरुल, साइज २२X२९-३२ पेजी, पृष्ठ सख्या ५८८, सजिल्द मू० ॥१॥)

।मद्भगवद्गीता-श्लोक, साधारण भाषाटीका, टिप्पणी, प्रधान विषय, साइज मसौला, मोटा टाइप, गीता न० १३ की तरह, पृष्ठ ३१६, मूल्य ॥१॥), सजिल्द ... ॥३॥)

।मद्भगवद्गीता-मूल, मोटा अक्षरवाली, सचित्र, मूल्य १-) सजिल्द ॥३॥)

।मद्भगवद्गीता-केवल भाषा, अक्षर मोटे हैं, १ चित्र, मूल्य १॥) सजिल्द ॥३॥)

।मद्भगवद्गीता भाषा-प्रत्येक अध्यायके माहात्म्यसहित (गुटका) २२X२९-३२ पेजी साइज, पृष्ठ ४००, मूल्य १॥) सजिल्द १-)

पञ्चरात्र गीता-मूल, सचित्र, मोटे टाइप, पृष्ठ ३२८, मूल्य सजिल्द १॥)

।मद्भगवद्गीता-साधारण भाषाटीका, पाकेट साइज, सभी विषय ॥१॥)

।मद्भगवद्गीता-मूल, साइज २२X२९ इंच, ७५००० छप चुकी, सजिल्द २॥)

।मद्भगवद्गीता-मूल, विष्णुसहस्रनामसहित, १३५९०० छप चुकी, सचित्र स० १-)

।मद्भगवद्गीता-७॥X१० इंच साइजके दो पर्जोंमें सम्पूर्ण, मूल्य १-)

पता-गीताप्रेस, गोरखपुर

संस्कृतकी कुछ सानुवाद पुस्तकें—

- श्रीविष्णुपुराण—सानुवाद, बड़ा आकार, पृ० ५५०, चित्र ८,
मूल्य साधारण जिल्द २॥), बडिया कपड़ेकी जिल्द ... २॥॥)
- अध्यात्मरामायण—सानुवाद, बड़ा आकार, पृ० ४०२, चित्र ८,
मूल्य साधारण जिल्द १॥॥), बडिया कपड़ेकी जिल्द ... २)
- एकादश स्कन्ध—(आनन्दामवन) सानुवाद, सचित्र,
८०५० छप चुका है। पृ० ४२०, मू० ॥॥), सजिल्द १)
- ईशावास्योपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० ५०, मू० ७)
- केनोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १४६, मूल्य ॥)
- कठोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १७२, मूल्य ॥०)
- मुण्डकोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १३२, मू० १०)
- प्रश्नोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १३०, मूल्य १०)
- उपरोक्त पाँचों उपनिषद् एक जिल्दमें, सजिल्द [उपनिषद्-
भाष्य खण्ड १] हिन्दी अनुवाद और शाङ्करभाष्यसहित, मू० २१०)
- माण्डूक्योपनिषद्—श्रीगौडपादोय कारिकासहित, सानुवाद,
शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृष्ठ ३००, मूल्य ... १)
- पैतरेयोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृष्ठ १०४, मूल्य १०)
- सैत्तिरीयोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृष्ठ २५२, मू० ॥०)
- उपरोक्त तीनों उपनिषद् एक जिल्दमें, सजिल्द [उपनिषद्-
भाष्य खण्ड २] हिन्दी अनुवाद और शाङ्करभाष्यसहित, मूल्य २१०)
- छान्दोग्योपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, पृष्ठ ९८४, सजिल्द
[उपनिषद्-भाष्य खण्ड ३] मूल्य ३॥॥)
- सुसुश्रुतस्यसत्कार—साधारणसहित, पृष्ठ ४१४, मूल्य ॥००), सजिल्द १०)
- विष्णुसहस्रनाम—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १७५, मू० ॥०)
- सूक्तिसुधाकर—मुन्दर शोकसंग्रह, सानुवाद, सचित्र, पृ० ७७६, मू० ॥०)
- स्तोत्ररत्नावली—बुने हुए स्तोत्र, हिन्दी-अनुवादसहित, ४ चित्र, पृ० २३० ॥)
- श्रुतिरत्नावली—बुने हुए श्रुतियों, सानुवाद, सचित्र, पृ० २८४, मूल्य ॥)
- विवेकचूडामणि—सानुवाद, सचित्र, तीसरा संस्करण, पृ० १८५, मू० १०)
- प्रबोधसुधाकर—सानुवाद, दो चित्र, दूसरा संस्करण, पृ० ८०, मू० ७॥)
- शतश्लोकी—स्वामी उदररत्नाकर, सानुवाद, पृष्ठ ६४, मूल्य ०)

पता—गीताप्रेस, गोरखपुर

श्रीवदरी-केदारकी झाँकी

(लेखक—श्रीमहावीरप्रसादजी मालवीय वैद्य 'वीर')

इसमें हरिद्वार, ऋषिकेश, लक्ष्मणगढ़, न्यासघाट, देवप्रयाग, नानाप्रयाग, रुद्रप्रयाग, गुप्तकाशी, त्रियुगीनारायण, गौरीकुण्ड, केदारनाथ, ऊखीमठ, तुलनाथ, गरुडगढ़, जोशीमठ, विष्णुप्रयाग, बदरीनाथ, नन्दप्रयाग, कर्णप्रयाग, आदियदरी, यमुनोत्री, गङ्गोत्री इत्यादि तीर्थोंका सानुभव वर्णन है।

यात्रामें होनेवाली कठिनाइयों, यात्रामें आवश्यक वस्तुएँ, चिट्ठियोंकी संक्षिप्त सूची, प्राचीन स्थानोंका ऐतिहासिक वर्णन, प्रधान-प्रधान स्थानोंका अन्तर इत्यादि सामग्रियोंसे प्रस्तुत पुस्तक यात्रियोंके लिये बहुत उपयोगी हो गयी है। चित्र १ रंगीन, ८ सादे उत्तरालखण्डका वन्दना, पृष्ठ-संख्या ११२ दूसरा संशोधित संस्करण, मूल्य १) मात्र।

प्रयागपञ्चक्रोशीकी परिक्रमा और प्रयाग-माहात्म्य

वर्तमान समयमें यात्रियोंके जाननेयोग्य प्रायः मुख्य-मुख्य और उसके पासके १५ प्रसिद्ध स्थानोंके चित्रोंका संग्रह व्यय और परिश्रमपूर्वक किया गया है। पृष्ठ ५६, मूल्य २)॥ मात्र।

माघ-मकर-प्रयाग-स्नानमाहात्म्य

पृष्ठ ९६, प्रयागराजका वन्दना, मूल्य केवल २)॥

चित्रकूटकी झाँकी (सचित्र)

(ले०-रा० व० अवधवासी लाला श्रीसीतारामजी

थी० ए० साहित्यरत्न)

इसमें पावन तीर्थ चित्रकूटका और उसके नदीपासके तीर्थोंका विशद वर्णन है। चित्रकूटसम्बन्धी २२ सुन्दर एकरंगे चित्र आर्टपेपरपर छपे हुए यथास्थान लगा दिये गये हैं, इससे चित्रकूटकी जानकारीके लिये यह पुस्तक अति उपयोगी हो गयी है। तीसरा नया संस्करण अभी छपा है। इसके अतिरिक्त टाइलपेज दो रंगोंमें छापनेसे पुस्तककी शोभा अधिक बढ़ गयी है। मूल्य -)॥ मात्र।

पता—गीताप्रेस, गोरखपुर

श्रीहनुमानप्रसादजी पोद्दारकी कुछ पुस्तकें—

- विनय-पत्रिका-सचित्र, गा० तुलसीदासजीके ग्रन्थकी टीका मू० १) स० १।)
 नैवद्य-चुने हुए श्रेष्ठ निबन्धोंका सचित्र संग्रह, मू० ॥) स० ॥३)
 तुलसीदल-परमार्थ और साधनामय निबन्धोंका सचित्र संग्रह मू० ॥) स० ॥३)
 उपनिषदोंके चौदह ख-१४ कथाएँ, १४ चित्र, पृ० १००, मू० ॥)
 प्रेम दर्शन-नारद भक्ति-सूत्रकी विस्तृत टीका, ३ चित्र, पृ० २००, मू० ॥)
 कल्याणकुञ्ज-उच्चमोक्षम वाक्योंका साधन संग्रह, पृ० १६४, मू० ॥)
 मानव धर्म-धर्मके दश लक्षण सरल भाषामें समझाये हैं, पृ० ११२, मू० ॥)
 साधन-पथ-सचित्र, पृ० ७२, मू० ॥)
 भजन-संग्रह-भाग ५ वॉ (पत्र-पुष्प) सचित्र सुन्दर पद्यपुष्पाका संग्रह, मू० ॥)
 श्री-धर्मप्रश्नोत्तरी-सचित्र, ८५००० छप चुकी, पृ० ५६, मू० ॥)
 गोपी-धर्म-सचित्र, पृष्ठ ५८, मू० ॥)
 मनको बश करनेके कुछ उपाय-सचित्र, मू० ॥)
 भानन्दकी लहरें-सचित्र, उपयोगी वचनोंकी पुस्तक, मूल्य ॥)
 ब्रह्मचर्य-ब्रह्मचर्यकी रक्षाके अनेक सरल उपाय बताये गये हैं, मू० ॥)
 समाज-सुधार-समाजके जटिल प्रश्नोंपर विचार, सुधारक साधन, मू० ॥)
 वर्तमान शिक्षा-बच्चोंको कैसी शिक्षा किस प्रकार दी जाय (पृ० ४५, मू० ॥)
 नारद भक्ति सूत्र-सटीक, मू० ॥), दिव्य सन्देश-नगव्याप्तिके उपाय ॥)

पता-गीताप्रेस, गोरखपुर

Books in English.

Way to God-Realization—

(A hand-book containing useful and practical hints for regulation of spiritual life) as 4

Our Present day Education—

(The booklet bringing out the denationalizing and demoralizing effects of the present system of education in India) as 3

The Divine Message—

(An exposition on seven easy rules which constitute a complete course of spiritual discipline) .. pres 9

The Gita Press, Gorakhpur.

भक्तोंके जीवन-चरित्र

- भागवतरत्न प्रह्लाद-३ रगीन, ५ सादे चित्रोंसहित, पृष्ठ ३४०,
मोटे अक्षर, सुन्दर छपाई, मूल्य १) सजिल्द ... १।)
- देवर्षि नारद-लोक-प्रसिद्ध नारदजीकी विस्तृत जीवनी, २ रगीन,
३ सादे चित्रोंसहित, पृष्ठ २४०, सुन्दर छपाई, मूल्य ॥) सजिल्द १)
- भीष्मकाराम-चरित्र-१ चित्र, पृष्ठ ६९४, मूल्य १८) सजिल्द १॥)
- भीमनेश्वर-चरित्र और ग्रन्थ-विवेचन-दक्षिण भारतके प्रसिद्ध
भक्त ('भीमनेश्वरी गीता') के कर्ता' की जीवनदायिनी
जीवनी और उनके उपदेशोंका नमूना सचित्र, पृ० ३५६, मू० ॥।-)
- भीष्मकनाथ-चरित्र-ले०-हरिभक्तिपरायण प० श्रीलक्ष्मण रामचन्द्र
पागारकर, भाषान्तरकार-प० श्रीलक्ष्मण नारायण गर्दे, पृ० २४०, ॥)
- भीष्मचितन्य चरितावली (खण्ड १)-सचित्र, ले० श्रीप्रभुदत्त ब्रह्मचारी,
श्रीचितन्यदेवकी विस्तृत जीवनी, ६ चित्र, पृष्ठ २९२, मू० ॥।=), १=)
- भीष्मचितन्य-चरितावली (खण्ड २)-सचित्र, पहले खण्डके आगेकी
लोलाएँ, पृष्ठ ४५०, १ चित्र, मूल्य १=) सजिल्द ... १।=)
- भीष्मचितन्य चरितावली-(खण्ड ३)-पृष्ठ ३८४, ११ चित्र,
मूल्य १) सजिल्द ... १।)
- भीष्मचितन्य-चरितावली-(खण्ड ४)-पृष्ठ २२४, १४ चित्र,
मूल्य ॥=) सजिल्द ... ॥।=)
- भीष्मचितन्य चरितावली-(खण्ड ५)-पृष्ठ २८०, १० चित्र,
मूल्य ॥।) सजिल्द ... १)
- भीरामकृष्ण परमहंस-इसम परमहंसजीकी जीवनी और ज्ञानभरे
उपदेशोंका संग्रह है, ५ चित्र, पृष्ठ २५०, मूल्य ... ॥=)
- भक्त-भारती-भुवः, प्रह्लाद, गजेन्द्र, शबरी, अम्बरीष, जैजामिल
और कुन्ती इन ७ भक्तोंकी कवितामें सरल कथाएँ, ७ चित्र, मू० ॥=)
- मूल गोसाई-चरित-श्रीवेणीमाधवदासविरचित, कविताम गोस्वामी
तुलसीदासजीका जीवन-चरित्र, सचित्र, पृष्ठ ३६, मूल्य -)।
- एक सतका अनुभव-पृष्ठ २८, मूल्य ... -)

The Story of Mira Bai—By Syt Bankey Behari,

B. Sc., LL. B (Illustrated) p 150, As

-/13/-

पता-गीताप्रेस, गोरखपुर

संस्कृतकी कुछ सानुवाद पुस्तकें—

- श्रीविष्णुपुराण—सानुवाद, बडा आकार, पृ० ५५०, चित्र ८,
मूल्य साधारण जिल्द २॥), बडिया कपड़ेकी जिल्द ... २॥॥)
- अध्यात्मरामायण—सानुवाद, बडा आकार, पृ० ४०२, चित्र ८,
मूल्य साधारण जिल्द १॥॥), बडिया कपड़ेकी जिल्द ... २)
- एकादश स्कन्ध—(श्रीमद्भागवत) सानुवाद, सचित्र,
८०५० छप जुझा है। पृ० ४२०, मू० ॥॥), सजिल्द १)
- ईशावास्योपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० ५०, मू० ०)
- कैनोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १४६, मूल्य ॥)
- कठोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १७२, मूल्य ॥)
- मुण्डकोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १३२, मू० ॥०)
- प्रश्नोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १३०, मूल्य ॥०)
- उपरोक्त पाँचों उपनिषद् एक जिल्दमें, सजिल्द [उपनिषद्-
भाष्य खण्ड १] हिन्दी अनुवाद और शाङ्करभाष्यसहित, मू० २॥—)
- माण्डूक्योपनिषद्—श्रीगौडपादीय गारिवासहित, सानुवाद,
शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृष्ठ ३००, मूल्य ... १)
- पैतरेयोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृष्ठ १०४, मूल्य ॥०)
- तैत्तिरीयोपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृष्ठ २५२, मू० ॥०)
- उपरोक्त तीनों उपनिषद् एक जिल्दमें, सजिल्द [उपनिषद्-
भाष्य खण्ड २] हिन्दी अनुवाद और शाङ्करभाष्यसहित, मूल्य २॥—)
- छान्दोग्योपनिषद्—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, पृष्ठ १८४, सजिल्द
[उपनिषद्-भाष्य खण्ड ३] मूल्य ३॥॥)
- मुमुक्षुसर्वस्वसार—गारिवासहित, पृष्ठ ४१४, मूल्य ॥॥), सजिल्द १—)
- विष्णुसहस्रनाम—सानुवाद, शाङ्करभाष्यसहित, सचित्र, पृ० १७१, मू० ॥०)
- सूक्तिमुधारर—उत्तर शोकमग्न, सानुवाद, सचित्र, पृ० २७६, मू० ॥०)
- स्तोत्ररत्नावली—बुने द्रुप स्तोत्र, दिग्दा-अनुवादसहित, ४ चित्र, पृ० २३० ॥)
- श्रुतिरत्नावली—बुने दुई धृतिथी, सानुवाद, सचित्र, पृ० २८४, मूल्य ॥)
- पिवेकचूडामणि—सानुवाद, सचित्र, श्रीमत् संस्करण, पृ० १८५, मू० ॥)
- प्रबोधसुधारर—सानुवाद, दो चित्र, दूसरा संस्करण, पृ० ८०, मू० ०)॥
- दातश्रीकी—रत्नावली संस्करणसहित, सानुवाद, पृष्ठ ३४, मूल्य ...)

पता—गीताप्रेस, गोरखपुर

श्रीवदरी-केदारकी झाँकी

(लेखक-श्रीमहावीरप्रसादजी माडवीय वैद्य 'वीर')

इसमें हरिद्वार, ऋषिकेश, लक्ष्मणगुला, म्यासघाट, देवप्रयाग, नानगर, रुद्रप्रयाग, गुप्तकाशी, त्रियुगीनारायण, भीरीकुण्ड, केदारनाथ, ऊखीमठ, मुकुनाथ, गरुडगढ़ा, जोशीमठ, विष्णुप्रयाग, बदरीनाथ, नन्दप्रयाग, कर्णप्रयाग, आदिवदरी, यमुनोत्री, गङ्गोत्री इत्यादि तीर्थों का सानुभव वर्णन है।

यात्रामें होनेवाली कठिनाइयों, यात्रामें आवश्यक वस्तुएँ, चट्टियोंकी संक्षिप्त सूची, प्राचीन स्थानोंका ऐतिहासिक वर्णन, प्रधान-प्रधान स्थानोंका भ्रमन्तर इत्यादि सामग्रीयोंसे प्रस्तुत पुस्तक यात्रियोंके लिये बहुत उपयोगी हो गयी है। चित्र १ रंगीन, ८ सादे उत्तरारण्डका नक्शा, पृष्ठ-संख्या ११२ दूसरा संशोधित संस्करण, मूल्य १) मात्र।

प्रयागपञ्चक्रोशीकी परिक्रमा और प्रयाग-माहात्म्य

वर्तमान समयमें यात्रियोंके जानेयोग्य प्रायः मुख्य-मुख्य और उसके पासके १५ प्रसिद्ध स्थानोंके चित्रोंका संग्रह व्यय और परिश्रमपूर्वक किया गया है। पृष्ठ ११६, मूल्य २)॥ मात्र।

माघ-मकर-प्रयाग-स्नानमाहात्म्य

पृष्ठ ९६, प्रयागराजका नक्शा, मूल्य केवल २)॥

चित्रकूटकी झाँकी (सचित्र)

(ले०-रा० व० अवधवासी लाला श्रीसीतारामजी

धी० ए० साहित्यरत्न)

इसमें पावन तीर्थ चित्रकूटका और उसके आसपासके तीर्थोंका विशद वर्णन है। चित्रकूटसम्बन्धी २२ सुन्दर एकरंगे चित्र आर्द्धपेपरपर छपे हुए यथास्थान लगा दिये गये हैं, इससे चित्रकूटकी जानकारीके लिये यह पुस्तक अति उपयोगी हो गयी है। तीसरा नया संस्करण अभी छपा है। इसके अतिरिक्त टाइलपेज दो रंगोंमें छापनेसे पुस्तककी शोभा अधिक बढ़ गयी है। मूल्य १)॥ मात्र।

पता-गीताप्रेस, गोरखपुर

चित्र

छोटे-बड़े रंगीन और सादे चित्र

श्रीकृष्ण, श्रीराम, श्रीविष्णु, श्रीशिव, श्रीशक्ति और

संत भक्तोंके दिव्यदर्शन

जिम्हो देखकर हमें भगवान् याद आये, वह वस्तु हमारे लिए सम्प्रहणीय है। किसी भी उपायसे हमें भगवान् सदा स्मरण होते र तो हमारा धन्य भाग हो। भक्तों और भगवान्के स्वरूप एवं उनका मधुर मोहिनी लीलाओंके सुन्दर दृश्य-चित्र हमारे सामने रहें तो उन देखकर थोड़ी देरके लिये हमारा मन भगवत्-स्मरणमें लगा जाता है और हम सांसारिक पाप-तापोंको भूल जाते हैं।

ये सुन्दर चित्र किसी अंशमें इस उद्देश्यको पूर्ण कर सकते हैं इनका संग्रहकर प्रेमसे जहाँ आपको दृष्टि नित्य पड़ती हो, वहाँ घरमें, बिक्रम में और मन्दिरोंमें लगाइये एवं चित्रोंके बहाने भगवान्को यादकर अपन मन-प्राणको प्रयुहित कीजिये। भगवान्की मोहिनी मूर्तिका ध्यान कीजिये कागज-साइज १५X२० इंचके बड़े चित्र, मुख्य सुनहरी -)। रंगीन -) मात्र।

कागजका साइज १० इंच चौड़ा, १५ इंच लम्बा, सुनहरी चित्रका)॥, रंगीन चित्रका मुख्य)।२, यह छोटे ब्लाकोमे ही बेल (बाहर) लगाकर बड़े कागजोंपर छाये गये हैं।

कागजका साइज ३॥X१० इंच, सुनहरीका मुख्य)।२, रंगीनका मुख्य)॥, सादेका १) सैकड़ा। सब चित्र भगवती भाटपेपरपर छपे हैं।

इनके लिये ५X७॥ के रंगीन चित्रोंका दाम १) सैकड़ा है। चित्र बहुत सस्ते, सुन्दर और दर्शनीय मिलते हैं।

चित्रोंके दाम विजुल में दे रखे हुए हैं।

पस्तकों तथा चित्रोंकी विशेष जानकारीके लिये

मूर्त्तिपत्र मुफ्त माँगवाइये।

।

पता-गोताप्रेम, गोरखपुर